دوی ته کافي نه دي دوی ته باید ژر ژر خواړه ورکړی شي .

دکوچنیو ماشومانو تغذیه :

الف :- د مور شیدی تر ټولو ښه خواړه دی .
- د مور شیدی د ماشوم د پاره بشپړ خواړه دی .
- ماشوم ته د زیږد و نه وروسته ژر تر ژره د مور شیدی ورکوئ .
- په لومړیو شپږو میاشتو کی یوازی د مور شیدی استعمالوئ .

ب : په شپږمه میاشت ورته نرم خواړه (اوګره) پیل کړی :
- په ۴ میاشت نرم خوراک پیل کوئ .
- په لومړی سرکی نرم او پاسته خواړه ورکوئ .
- کله چه ماشوم نرم خواړه ښه خوری نو ژر تر ژره پروتیني مواد ورزیات کړئ .
- ماشوم ته په ورځ کښی پنځه ، شپږ ځله خوراکو ته ورکوئ .
- تر دوو کلو پوری د مور شید و ته دوام ورکوئ .

ج : د شلورو میاشتو نه د زیات عمر ماشومانو ته ساتونکی خواړه ورکوئ :
- یو ماشوم هره ورځ څه ناڅه ساتونکو خوړو ته اړه لري .
- میند و ته ووائي چه خپلو ماشومانو ته د ګازرو په شان ژیړه ترکاری او میوور کوئ .

د : ناروغه ماشومان خاصو خوړو ته اړه لري :
- که ماشوم اسهال او یا کومه بله ناروغي ولري نو د خوراک څخه ئي مه پرهیزه کوئ .
- هغه ماشومانو ته خاصه پاملرنه کوئ دکوم چه خوله خوږیږی او یا خوړاک نه غواړی
- ناروغه ماشومانو ته زیات پروتیني خواړه ورکوئ .

ه : د یوه کلن ماشوم د پاره خواړه :
- یو کلن ماشوم د مور پلار سره یو ځای په دسترخوان کښینا ستلای شي .
- د خوړو په وخت د کورنی کوچینو ماشومانو ته د اولیت حق ورکوئ .

- کوچني ماشوم سره د خوراک په ورکولو کې مرسته کوئ .
- که ممکن وي تر دوه کلنۍ ماشوم ته د مور شیدې ورکړي .
- امید واره مور هم شیدې ورکولای شي .
- کوچنیو ماشومانو ته ډیر ځله خواړه ورکوئ .
- څومره چې د مور شیدې کمیږي ، هومره د ماشوم نور خواړه زیاتوي .
- د خوړو له امله ټولې پیداکیدونکې ناروغۍ د مخنیوي وړ دي .
- د کوکاکولا په شان شربتونو او هغو خوړو باندې پیسې مه بربادوئ ، کوم چې هیڅ غذائي ارزښت نه لري .
- د کور په باغچه کې سبه ترکاري او غذائي مواد وکرئ .
- ترکاري وکرئ او د هگیو او غوښې د پاره چرگان ساتئ .



۵ فصل:

روغتیا او زمونږ چاپېریال
یا
محیطي حفظ الصحه

مقدمه

« محیط زمونږ چاپېریال دی او په دی کی ټول هغه حالات، پیښې او اثرات شامل دی کوم چه مونږ د ژوند په اوږدو کی ورسره مخامخ کیږو. یا په بل عبارت دا د ټولو هغو خارجي عواملو او اثراتو مجموعه ده کوم چه د ژوندیو موجوداتو، انساني چلند او یا ټولنې په ژوند او ودې باندې اغېزه لري، او په دې کښې فزیکي، بیولوژیکي اجتماعي او اقتصادي څلور لوی عنصره شامل دي. »

محیطي حفظ الصحه د عامې روغتیا هغه څانګه ده چه زیار باسي ټول هغه عوامل کنترول کړي کوم چه زمونږ په فزیکي، دماغي او ټولنیزښه والي باندې اغېزه لري.

پخوا به حفظ الصحې یا سنټیشن یوازې د فضله موادو ځای په ځای کولو ته توجه درلوده او اوس هم ځنې یا ټوکسانو ته د خاک اندازونو د جوړولو معنی لري. خو په حقیقت کې حفظ الصحه یا سنټیشن د ناروغیو د مخنیوی او روغتیا د ښه والي په غرض د چاپېریال د کنترول ټوله ساحه احتواء کوي.

انسانان همدا اوس د خوړو، اوبو، کورونو، لباس او حفظ الصحې په ګډون د چپل

چاپېریال زیات عوامل ترکنټرول لاندې راوستلي دي کوموچه په روغتیا باندې ځرگند اثرات غورځولی او د زیاتو ناروغیو په پېښېدو کې يې ځرگند کموالی راوستی دی ؛ د مثال په ډول د خاک اندازونو او تشي ځانو په جوړولو سره د ګیډې د چنجیو کموالي د ځښلو د پاکو اوبو تهیې سره د اسهال او پیچش د ناروغیو د پېښېدو کموالی او یا د ماشو له منځه وړلو سره د ملاریا په ناروغي کې کموالی منځ ته راغلي دي .
په ۱۹۷۲ کال کې د انساني چاپېریال په هکله د ملګرو ملتونو کنفرانس د محیطي حفظ الصحې د ښه کولو له لارې د روغتیا د ښه کولو په ارتیا باندې ټینګار وکړ .
نن د هر روغتیایي پروګرام هڅه دا ده چه د چاپېریال د کنټرول له لارې هغه عوامل له منځه یوسي کوم چه په روغتیا باندې ناوړه اغیزه لري .

په حفظ الصحې پورې مربوطې اساسي ارتیاوې په لاندې ډول دي :

- د ځښلو د پاکو اوبو برابرول .
- د غایطه موادو محفوظ ځای په ځای کول .
- د ځځلو او کثافاتو ځای په ځای کول .
- د حشراتو او ناقلینو کنټرول .
- د خوراکي شیانو حفظ الصحه .
- روغتیایي کورونه .
- د ځارو و د هغو ناروغیو مخنیوی کوم چه انسانانو ته سرایت کوي .
- د هوا د ککړتیا مخنیوی .
- د مسلکي خطراتو مخنیوی .

خو مونږ به دې برخه کې یوازې ځینې هغه اساسي محیطي عوامل څېړو کوم چه د مهاجرو په کمپونو کې د افرادو او ټولنې په روغتیا باندې ناوړه اغیزه لري :

اوبه

دهوا نه وروسته د ژوند د پاره تر ټولو ضروري شي اوبه دي . زموږ د وجود له دريو څخه دوه برخې د اوبو څخه جوړې شوي دي . انسانان او په همدې شان ځاروي او نباتات پرته له اوبو يوازې څو ورځې ژوندي پاتې کيدای شي يا په بل عبارت د ځمکې په سر ژوند پرته له تازه اوبو امکان نلري . که څه هم د ځمکې د کرې په څلورو کې درې برخې اوبه پټه کړې بيا هم د څښلو د پاره د پاکو اوبو کموالی په ټوله نړۍ کې ورځ په ورځ زياتيد ونکې ـ ستونځه ده .

صحي اوبه :

د انساني اړتياوو د پاره استعماليد ونکې اوبه نه يوازې داچه بايد بې ضرره وي بلکه ګټورې هم وي پاکې او صحي اوبه هغه دي چه :

- د ناروغوونکي عناصرو څخه پاک وي .
- خطرناکه کيمياوي اجزاوي و نلري .
- خوندلې بنه وي او بې رنګه وي .
- او د کورني استعمال د پاره د استفادې ور وي .

د اوبو استعمال :

د څښلو ، لمبلو ، پخلي او وينځلو په شان کورني استعمال نه پرته اوبه نه يوازې داچه په کرکيلې او صنعت کې هم استعماليږي ياد برق او انرژي د حاصلولو د پاره ترې کار اخستل کيږي بلکه د اور وژني ، عامه پارکونو ، حوضونو او نورو ټوليزو مقاصدو د پاره هم استعماليږي د اوبو په استعمال کې نه يوازې د هغې کيفيت لکه خوند ، رنګ او نور ارزښت لري بلکه د هغې مقدار هم خورا زيات اهميت لري .

په اوبو پورې مربوطې ناروغۍ :

الف : د ناروغیو د خپریدو مختلفې طریقې :

د خپریدو طریقه	تفصیل	مثالونه
۱- د اوبو څخه پیدا کیدونکې ناروغتیاوې .	ناروغونکې عناصر او جراثیم په اوبو کې موجود وي چه د څکلو نه وروسته سړی ناروغه کوي په مشخص ډول دی جراثیمو کې چنجي ، آمیبونه ، ویرسونه او بکتریاوې شاملې وي .	کولرا محرقه ژیړی اونور
۲- په اوبو باندې مینځونکې ناروغتیاوې	د پاکوالي په غرض د اوبو د استعمال په زیاتوالي سره (پرته لدې چه د اوبو کیفیت په نظر کې ونیول شي) د دې ډول ناروغیو د خپریدو مخنیوی کیدای شي .	اسهال پیچش جرب د کیډې چنجي د پوستکي ناروغي د سترګو ناروغي
۳- د اوبو پربنسټ ولاړې ناروغتیاوې .	جراثیم د خپل ژوند د دوران یوه برخه د هغو ځارووپه وجود کې تیروي کوم چه په اوبو کې ژوند کوي لکه کبان حلزون اونور .	د سږو او ځګر چنجي د پوستکي ځیني چنجي د شیستوزوما ناروغي

۴- په اوبو پورې د مربوطو حشراتو څخه پیدا کیدونکې ناروغتیاوې.	جراثیم د دغو حشراتو په ذریعه خپریږي کوم چه یا په اوبو کې زیږنده (ماشې) او یا اوبو ته نږدې چیچل کوي (د تسي - تسي مچان)	ملاریا د افریقایي خوب ناروغي

ب : د اوبو څخه د پیدا کیدونکو ناروغیو د مخنیوي لارې چارې :

- د اوبو څخه پیدا کیدونکې ناروغي :	- د څکلو د اوبو د کیفیت د داسې ښه کولو له لارې چه د جراثیمو څخه پاکې وي. - په تصادفي ډول د ناپاکو اوبو د څکلو د مخنیوي له لارې.
- هغه ناروغي چه په اوبو مینځل کیږي	- د استعمالیدونکو اوبو د مقدار د زیاتوالي له لارې. - د کورني د استعمال د پاره د اوبو نږدې والي له لارې. - د حفظ الصحې د ښه والي له لارې.
- د اوبو په بنسټ ولاړې ناروغي :	(د چنجیو د ژوند په دوران پورې اړه لري) - د اوبو سره د تماس د کموالي له لارې.
- په اوبو پورې د مربوطو حشراتو څخه پیدا کیدونکې ناروغي :	- د ولاړو اوبو او د ډنډونو مخنیوی. - د ماشو د زیږندې د ځایونو ورانول. - د ماشو د پاره د جالیو او پشه خانو استعمال.

داوبو عمومي منابع :

داوبو ترټولو لویه او اساسي منبع ورېځې دي دکوم ځخه چه اوبه د باران ، ږلۍ او واورې په شکل را وریږي .
د دې اوبو یوه برخه بیا بېرته د تبخیر کیدو نه وروسته په ورېځو بدلیږي ، یوه برخه ئې د ځمکې په سر بهیږي ، د نالونه او چېلونه جوړوي . په داسې حال کې چه یوه برخه ئې هم ځمکې ته جذبیږي او په مختلفو اعماقو کې د ځمکې لاندې د اوبو ذخیرې جوړوي دکوم ځخه چه د چینو یا څاګانو په شکل استفاده کیږي . له دې امله د اوبو عمومي منابع په درې ډوله دي :

۱- د باران اوبه .
۲- د ځمکې د سر اوبه لکه سیندونه ، خوړونه ، د نالونه او نور .
۳- په ځمکې کې د ننه سطحي اوبه لکه سطحي څاه ګانې او چینې .
۴- د ځمکې په تل کې ژورې اوبه لکه ژورې څاه ګانې ، چینې او برمه شوي څاګانې .

په ځمکه کې د ننه سطحي اوبه هغه اوبه دي چه د لمړنۍ نه څښېښونکي (غیر قابل نفوذ) قشر یا پوړ د پاسه واقع وي په داسې حال کې چه د ځمکې په تل کې ژورې اوبه د لمړي غیر قابل نفوذ قشر د لاندې واقع وي .
سطحي اوبه تل د ککړ کیدو د خطر سره مخامخ وي زیات عضوي مواد لري او مقدار ئې د کال په مختلفو موسمونو کې فرق کوي . په داسې حال کې چه ژورې اوبه د جراثیمو نه پاک دلږو عضوي مواد و لرونکي او د موسمي بدلونونو سره زیات نه بدلیږي .

د باران اوبه :

که څېرې ټولې شي د استفادې وړ دي ، خود ټولو د پاره یوې نه څښېښونکي پاکې سطحې او پاکې ذخیرې ته اړه لري په داسې حال چه لمړنۍ اوبه باید ضایع شي . دا که له یوې خوا په کور کې د ننه د اوبو منبع ده خوله بلې خوا د هغې د ټولولو د امکاناتو برابرول

ګران وي . دکال په هر موسم کښې ترلاسه کیږي ، دچت او ټانګۍ څخه ګکر یدلای شي اود ماشو د زیږ ید و د پاره سنه زمینه برابر وي .

سطحي اوبه (خوړونه ، سیندونه ، ډنډونه ، سطحي څاګانې اوسطحي چینې)

دا اوبه اکثراً ګکړې اوخړې وي او څکلو د پاره د هغې د استعمال نه مخکښې باید صفا او د جراثیمو څخه پاکې شي .

د ځمکې په تل کې ژورې اوبه :

تړلي او پټې ، پاکې او پریمانه منبع ده خو دا اوبه یا د ځمکې د کیندلو نه وروسته له څاګانو څخه ترلاسه کیږي او یا هم پخپله د چینو په شکل راوو ځي .

د مهاجرو په کمپونو کې د اوبو منابع :

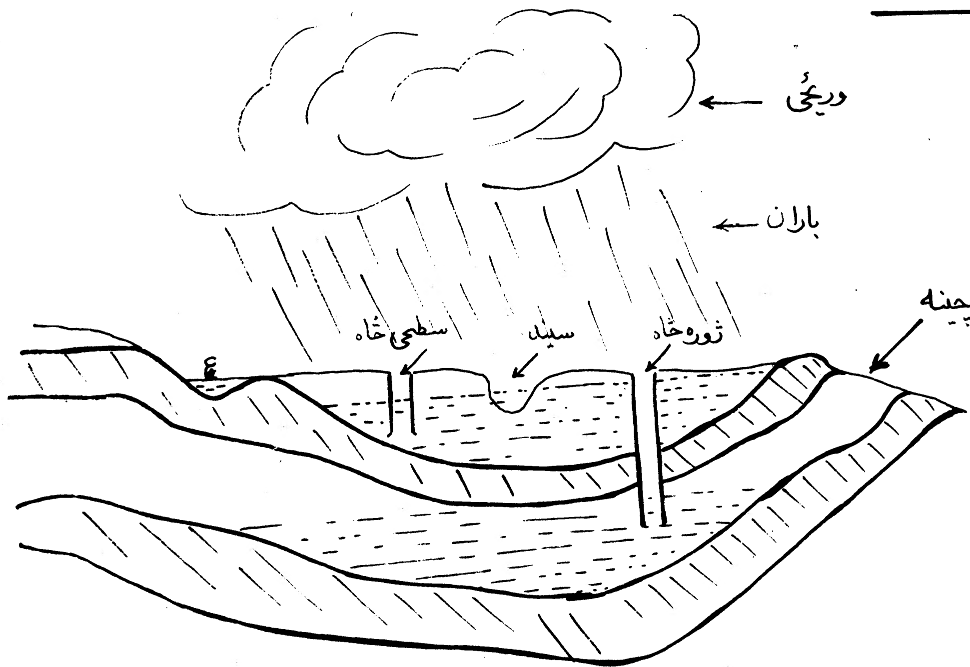
په اکثرو کمپونو او کلو کې اوبه د څاګانو څخه ترلاسه کیږي په ځینو ځایونو کې خلک د چینو څخه استفاده کوي او کله هم اوبه د خامو موټرو په ذریعه راوړل کیږي . په ځینو ځایو کې اوبه د ژورو څاګانو څخه د برقي یا ډیزلي پمپو په ذریعه ټانکیو او نلونو کې تقسیمیږي مونږ د مخه یادونه کړه چه ټولې سطحي اوبه ناولې ، ګکړې او د څکلو پاره د استفادې وړ نوي دا ځکه چه دا ډول اوبه که څه هم د سطحي څاګانو څخه وي په ډیرې آسانۍ سره د خاورو ، دوړو او باران په ذریعه ګکړې کیږي .

خوله بله پلوه د څکلو اوبو په مسله کې د منبع نه نیولې تر استعمال پورې خاصې پاملرنې او پاکوالي ته ضرورت دی . مثلاً که اوبه له ژورې څاه یا ټانکي څخه هم وي خو که په پاکو لوښو کې جمع نشي یا ئې سرلوڅ پریښود شي بیا هم کومه ګټه نلري .

په عمومي ډول ټولې سطحي څاه ګانې د ځمکې د سر د خاورو ، دوړو ، او لوي - خاک اندازونو

متیازو، خوشابانو، څارووا ونورو شیانو پواسطه گکرېدلای شي دا اوبه دڅکلو دپاره
ښې نه دي خو د وینځلو او نورو مقاصدو د پاره استعمالیدلای شي .

څاگانې :



دڅاگانو دگکرېدو امکانات :

- د ناولې رسۍ استعمال .
- د ناولې دولچې استعمال .
- د څاه د شاوخوا ناولتیاوې اوگنده اوبه اوڅاروي .
- د څاه د سرلوڅ والی .

۳- سږی :

د تنفس د غړو نه سږو ته هغه غړي وي چه له هوانه ډکیږي. کله چه کوچنی هوائی نلونه په ډیرو کوچنیو نلونو تقسیم شي. نو په پای کی یوی کوچنی کڅوړی باندی ختمیږي چه هوائی کڅوړه ورته ویل کیږي کوم چه د وینی په کوچنیو رگونو باندی پوښل شوی وي. دا هوائی کڅوړی د هوا نه ډکیږی او زمونږ سږی لوی شي، اکسیجن د هوائی کڅوړو څخه د وینو رگونو ته داخلیږی او په بدل کاربن دای اکساید هوائی کڅوړو ته داخلیږي. (د غازونو تبادله)

پدی ډول سږو څخه وتونکی هوا لږ اکسیجن او ډیر کاربن دای اکساید لري. مونږ لکه چه د ژوند د پاره خوړو ته اړه لرو همداشان اکسیجن ته هم اړه لرو او تازه هوا زیات اکسیجن لري.

دکور کړکی او دروازی پرانستی پریږدی تر څو زیات تازه هوا ولري

ج : د تنفسی جهاز د ناروغیو نښی نښانی په لاندی ډول دي :

- ټوخی
- بلغم
- د ژبی، نوکونو او پوستکی شین والی کوم چه په وینه کی د کاربن دای اکساید د زیاتوالی له امله منځ ته رائی.
- سابندی یا تیگا وهل : په تنفس کی د مشکلاتو له امله د هوا ولږه.
- د ټوخی سره وینه راتلل.
- د سینی درد.

روغتیایي څاګانې :

دیوې روغتیایي څاه خصوصیات په لاندې ډول دي .

۱- موقعیت : څاه باید له کوره زیاته لرې نوې خود ګکرېد و دمنابعو لکه خاک انداز، نالی، او نورو څخه په جګه سطح کې واقع او له ترلږه ۱۵ متره لیرې وي

۲- غاړې : د څاه د ننه غاړې باید له ترلږه د شپږو مترو ژوروالي پورې د ښخو خښتو او یا تیږو او سمنتو څخه جوړې شوي وي ترڅو چه او به یوازې د تل څخه داخلي او د څاه د غاړو څخه د اوبو داخلید و مخینوی وشي .
د څاه غاړې باید له ترلږه د ځمکې د سطحې څخه د ۷۵ سانتي مترو په اندازه اوچتې وي .

۳- د څاه د سر دیوال :
د څاد سر دیوال باید د ۷۵ سانتي مترو ترلوړوالي پورې د ځمکې د سطحې څخه اوچت جوړ شي .

٤- د ودریدو ځای :
د ودریدو ځای باید له ترلږه د یو متر په پراخوالي سره ګرد چاپیره سمنتو سره کانګریت شوی او دهغې غاړې د جوړ شوي لختې په لوري یوه اندازه مخ ځوړ ولري .

۵- لختي (نالی)
د تویو شوو اوبو د ویستلو د پاره د یوه پاخه لختي موجودیت حتمي دی .

۶- د څاه سرپوښ :

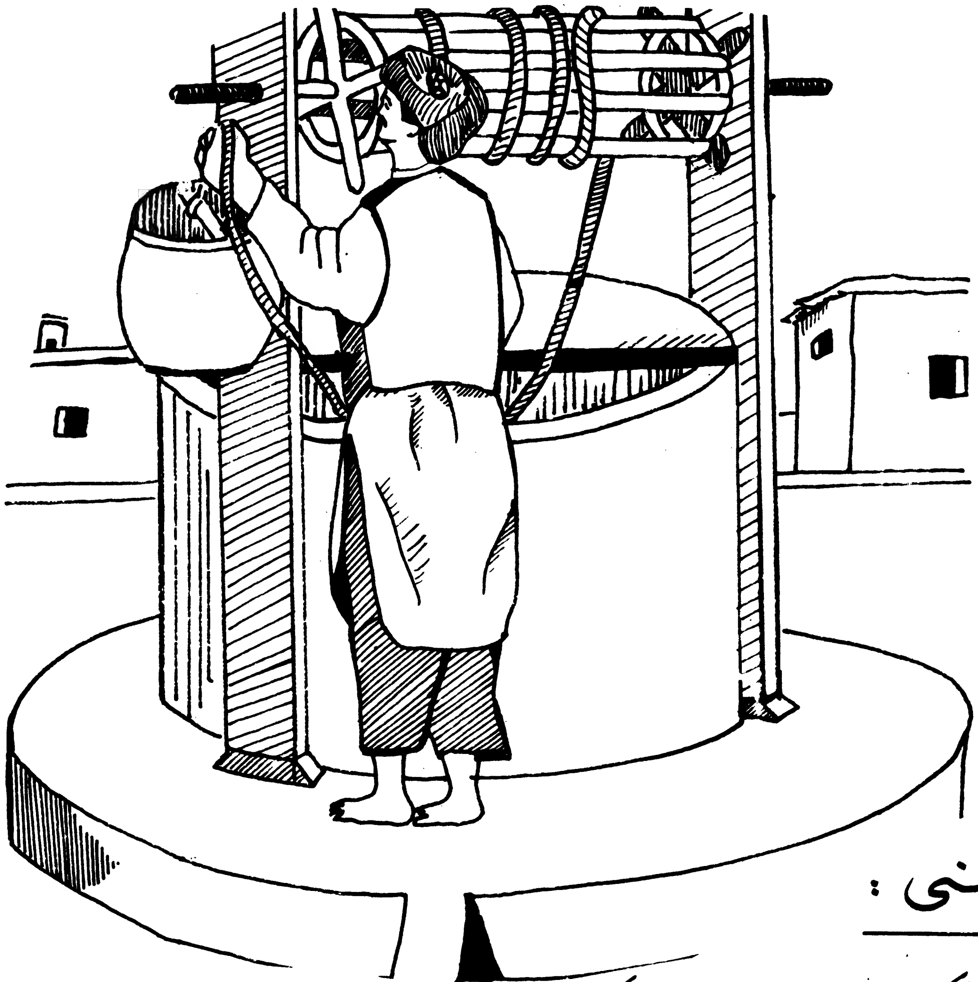
د څاه سرپوښ باید یو کانکریټي سرپوښ ولري ترڅو چه د څاه د مستقیم ککړیدو څخه مخنیوی وکړي . سر خلاصیده څاه ته هیڅکله صحي څاه نشي ویل کیدلای .

۷- د لاس پمپ یا څرخ :

د څاه څخه د اوبو د راویستلو د پاره تر ټولو ښه وسیله لاسي پمپ یا نمبه ده خو که چیرې د لاس پمپ تر لاسه کیدای نشي نو بیا د یو څرخ او پاکی دولچې (بوکی) او پړی څخه کار اخستیلای شي ، خود دولچې او پړې د ځمکې په سر ایښودو او ککړیدو څخه دې ډډه وشي .

۸- د استفاده کوونکو مسوولیت :

د یوې روغتیایي څاه تر هغه وخته پورې د جراثیمو څخه د پاکوالي ضمانت نشي کیدای ترڅو چه د څاه څخه استفاده کوونکي خلک په ځانګړې او د کورنی په سطحه باندې یو لړ کلک احتیاطي تدابیر مراعات نکړي .
د څاه شاوخوا ته د کلک پاکوالي مراعاتول ضروري دي . څاه سره نږدې او دس یا غسل کول ، د جامو او لښو مینځل او د بیکاره شیانو او چټلي د یرانول باید قطعي منع وي د اوبو د راویستلو د پاره د انفرادي کورونو څخه پړي او دولچې باید استعمال نشي او انفرادي کورونو ته باید په پاکو لوښو کې اوبه یوړل شي . البته دا ټول شیان روغتیایي تعلیماتو ته اړه لري .



چینې :

دا د ځمکې هغه اوبه دي چه د ځمکې د نقشه کښې د خصوصیاتو له امله د ځمکې سطحې ته خېله لاره پرانیزي .

چینې پر څلور ډوله دي :

سطحي چینې ، ژورې چینې ، تودې چینې او معدني چینې .

- سطحي چینې : سطحي څاه ګانو ته ورته غیر صحي اوبه دي چه د بلې منبع څخه د اوبو د فلترکېدو له امله منځ ته راځي

- ژورې چینې : د ځمکې د تل ژورې اوبه دي چه په ځمکه کې د چاودونو له امله بهر ته راوځي .

- تودی چینی : دا د آتش فشان په نتیجه کی د ځمکی د تل د تودوخی د اوچتوالی له امله راخرګندیږی د کومو تودوخه چه تربیرو پوری دوام کوی. او دهغی په نتیجه کی د دا ډول چینو تحه تودی اوبه راوځی .

- معدنی چینی : دا ډول چینی مختلف معدنی مواد لری . په افغانستان کی دا ډول چینی د ځینو جلدی ناروغیو د علاج د پاره استعمالیږی که چیری ښه وسائل مثی لوددچینو اوبه په عمومی توګه ښی رنګی خالصی او پاکی وی دهغی د کلکړکیدو امکانات ځکه لږ دی چه د اوبو د راویستلو د پاره میخانیکی وسایلو ته ضرورت نوی .

اصلاح شوی چینه :

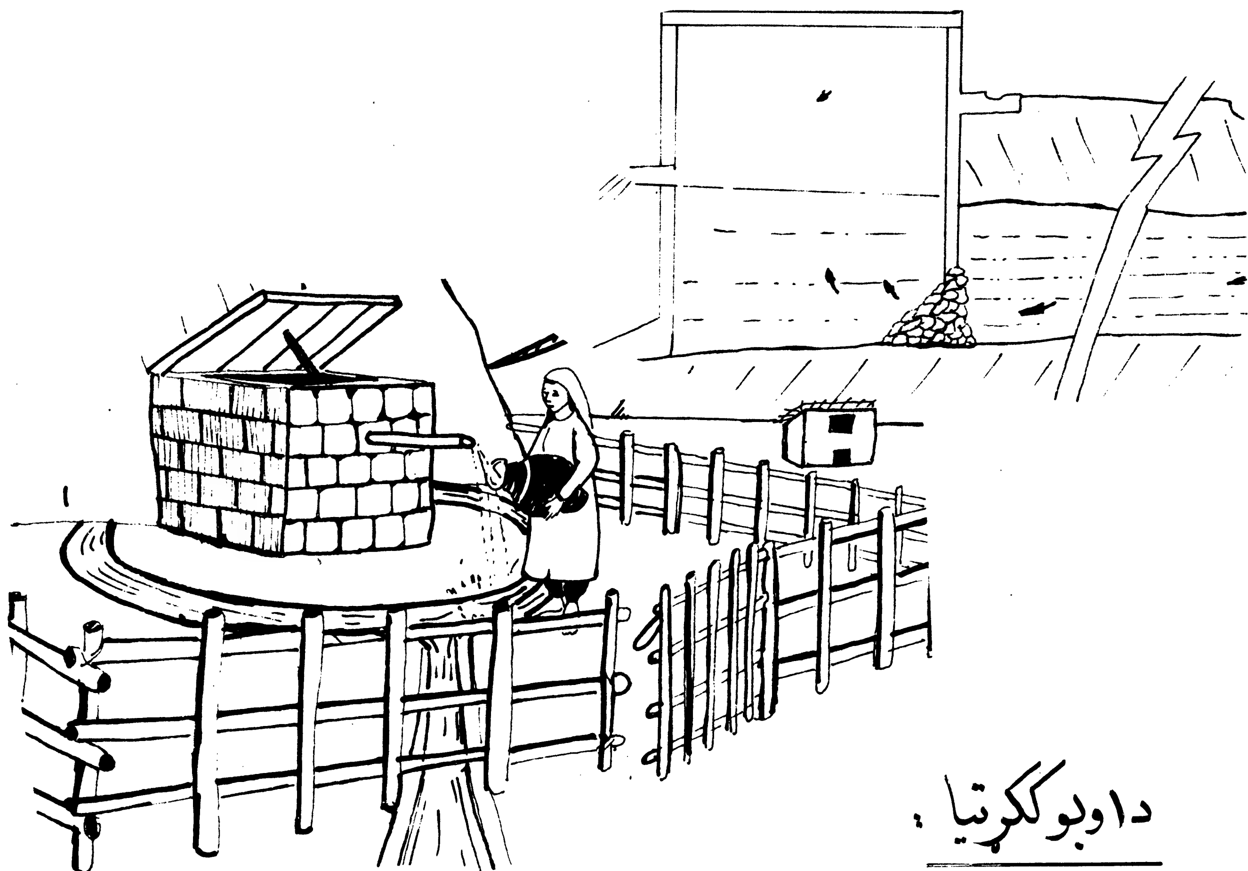
تاسی په لاندی ډول یو ډوره چینه د ځکلود اوبو په یوی محفوظی منبع باندی بدلولای شی .

۱ - د چینی سترګه را برسیره او د چینی یوه ټانکی یا بکس جوړکړی .

۲ - د چینی د پاسه د سطحی اوبو د بندولو د پاره د چینی د ټانکی نه ۱۵ متره پاس د اوبو یو بند ونکی لختیدجوړکړی .

۳ - د ټانکی شاته هم یوه نالی جوړه کړی ترڅو ټانکی ته د اوبو د بیا بهیدو مخه ونیسی

۴ - د چینی د ټانکی د پاره یو تقفل کیدونکی سرپوښ هم جوړکړی .



د اوبو ککړتیا :

په حقیقت کې خالصې اوبه په طبیعت کې نشته . داځکه چه اوبه تل غازونه ، جامد مواد اومړه یا ژوندي موجودات لري کوم چه د هوا یا خاورو له لارې ورته رسیږي .
خود صحي پلوه موږ هغو اوبو ته خالصې وایو چه د انسانانو روغتیا ته زیان رسوونکې مواد ونلري .
د اوبو ککړتیا په دوه ډوله وي .
الف : په اوبو کې حل شوې ککړتیا وې :- په کوموکښې چه مختلف غازونه او د کلسیم او مګنیشیم په شان مختلفې مالګې شاملې وي .
په اوبو کې حل شوې مالګې اوبه سختوي په کوم کې چه صابون ښه ځګ نه کوي
ب : ځړېدونکې یا معلقې ککړتیا وې ، په کوموکې چه د شګې خاورې اومالګې په شان غیرعضوي مواد او یا د نباتاتو ، حیواناتو ، جراثیمو ، چنجیو اوهګیو په شان

عضوي مواد شامل وي .
د اوبو ککړتیا شاید دهغې د منبع د ککړید وله امله وي او یا وروسته د ذخیره کولو او تقسیمولو په وخت کې ککړې شي .

د اوبو اصلاح او د ککړتیا ولیرې کول :

د څکلو اوبه باید د جراثیمو او کیمیاوي ککړتیاوو څخه پاکې وي هغه باید رنګ وي بوي خوند او رنګ ونلري . د اوبو اصلاح کول د هغې د خړوالي د لیرې کولو د جراثیمو د وژلو او د معدني موادو او مالګو د لیرې کولو په مقصد سرته رسیږي

د اوبو تصفیه کول :

د اوبو تصفیه کول یا خو په لویه پیمانه او یا هم د کورني استعمال د پاره یوازې په کوچنې پیمانه سرته رسیدلای شي .

— په ښارونو کې د څکلو د اوبو د رسولو د شبکو د تصفیې د پاره په لویه پیمانه د ذخیره کولو ، فلتر کولو او د کلورینو د استعمال د دری مرحلو څخه کار اخستیل کیږي .

— په کورونو کې په کوچنې پیمانه د اوبو د تصفیه کولو د پاره عموماً دری طریقې په کار اچول کیږي . کوم چه په ځانګړي او هم ګډه توګه سره استعمالیدلای شي .

۱- ایشول یا جوش کول :

د ۵ څخه تر ۱۰ دقیقو پورې د اوبو ایشول نه یوازې د اچه په قناعت بخوونکې دول — جراثیم وژني بلکه په مؤقتي توګه د اوبو سختوالی هم له منځه وړي .

پدې طریقه داوبو تصفیه کول په زیاتو ځایونکې دسون دمواد و دقلت له امله ګران یا ناممکن وي .

۲- دکیمیاوي موادو په استعمال سره :

دکلورین دمحلول ، کلورین ګولیو ، بلیچنګ پوډرو اولنورو مواد و لکه د آیودینو محلول ، ازون اولنورو سره اوبه دجراثیمو څخه پاکیدلای شي .

۳- فلترکول : (چاڼ کول)

ددې غرض دپاره مختلف فلترونه استعمالیدلای شي کوم چه عموماً دلږ فشار او اوچت فشار په دوو سیستمونو مشتمل دی . زمونږ په ټولنه کې د څکلو اوبو د تصفیه کولو دپاره د فلتر استعمال دهغه دفزیکي ، کیمیاوي او بیولوژیک تاثیراتو سره سره ځکه د استفادې وړ ندې چه :

- دهغي جوړښت یوه اندازه مغلق او دهغي تعدیلول او پاکول آسان نوي .
- په هغې کې استعمالیدونکې مواد ځیني وخت ثابت نوي او د فلترکولو قابلیت ئې کم وي .
- په فلترکې استعمالیدونکې شمع ګرانه او شایه د رز پیدا کړي .

داطراح شوو موادو سمبالول

یا

د غایطه موادو په ځای کول

انساني غایطه مواد د ناروغیو او جراثیمو یوه لویه منبع او زمونږ د چاپیریال د ککړیدو او ترټولو مهم سبب دی .

دې سره خاوره ، اوبه او خواړه ککړ او مچان زیاتیږي .

نن سبا هغه ناروغي چه د غایطه موادو څخه پیدا کیږي . د شمیر او خپریدو له امله د نړۍ د ټولو نورو ناروغیو څخه زیات اهمیت لري . دا ناروغي ندیوازې د زیاتو

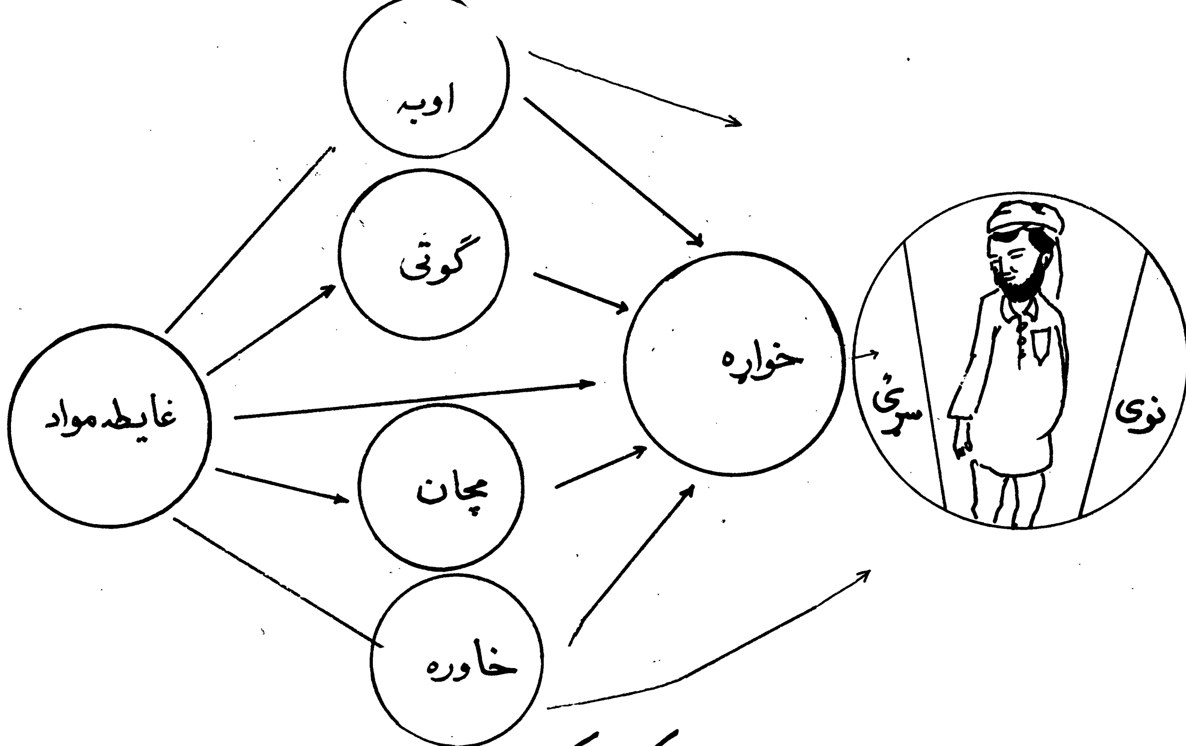
مرګونو او معیوبیتونو سبب کیږی بلکه د ټولنیز او اقتصادی وروسته پاتی والی سبب هم دی . له همدی امله د اطراح شوو موادو د سمبالولو نه پرته د عامی روغتیا بنه کول امکان نلری .

دغایطه موادو څخه پیدا کیدونکی ناروغی :

- د بکتریاوو له امله پیښیدونکی ناروغی لکه محرقه (لویه تبه) کولرا پیچش او نور
- د ویروسونو له امله پیښیدونکی ناروغی لکه د ځګر پړسوب (زیړی) د ماشومانو فلج او نور .
- د پروتوزواوو (یو حجروی موجوداتو) له امله پیښیدونکی ناروغی لکه پیچش او اسهال .
- د چنجیو له امله پیښیدونکی ناروغی لکه د ګیډی مختلف چنجی

دغایطه موادو څخه د پیداکیدونکو ناروغیو خپریدل :

د پورتنو مختلفو ناروغیو جراثیم او یا هګی او سیستونه (کڅوړی) د ناروغ سړی د متیازو سره بهرته راوځی . کوم چه بیا د بل سړی وجود ته یا په مستقیم ډول دغایطه موادو سره د تماس له لاری او یا په غیر مستقیم ډول د ککړو اوبو ، ککړو خوړو ، ککړی خاوری او یا مچانو له لاری داخل او هغه ناروغه کوی .

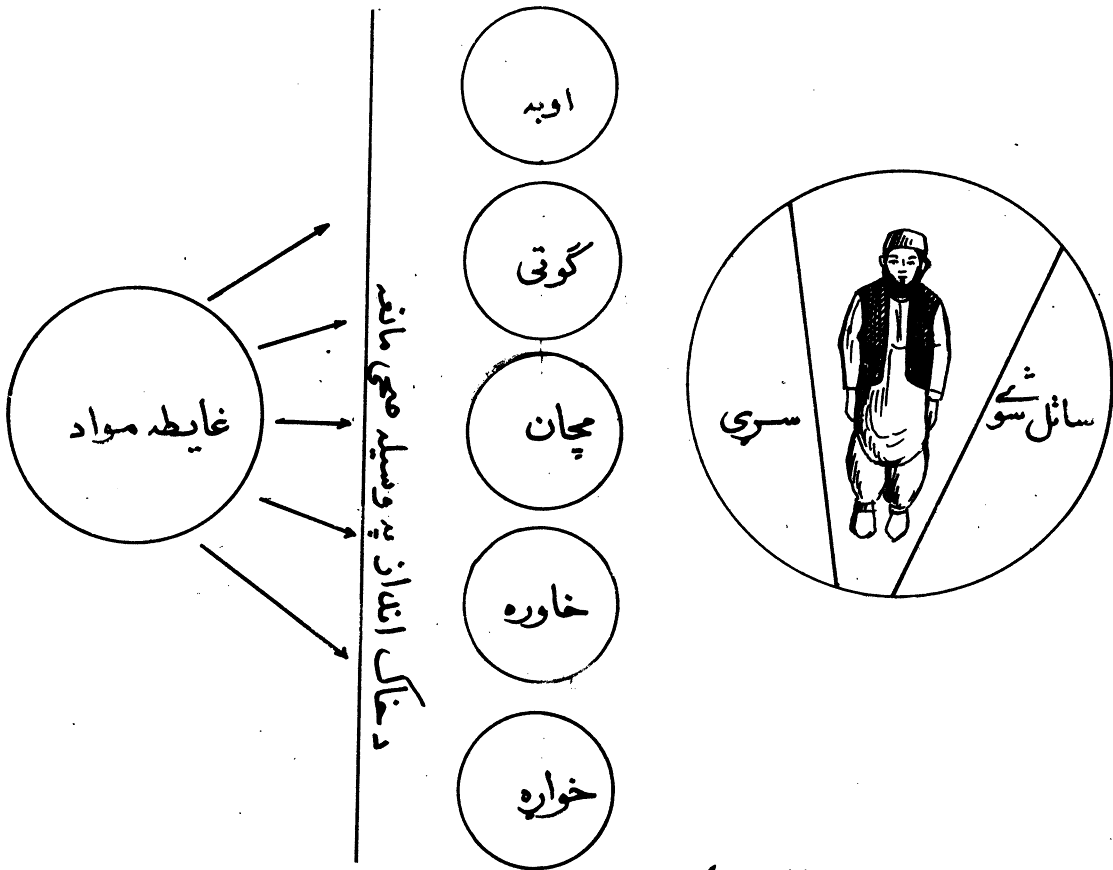


دغایطه موادو څخه د پیداکیدونکو ناروغیو مخنیوی :

د دی ناروغیو مخنیوی د هغی د خپریدو د ځنځیر د کړیو د ماتیدو له لاری امکان لری او موږ کولای شو چه د دی ځنځیر هره ضعیفه کړۍ تر حملی لاندی راولو او ماته ئی کړو . مثلاً په پورتنی شکل کی دا کړۍ په مختلفو لاندینو طریقو ماتی او روغ سړی ته د جراثیمو د رسیدو مخنیوی کولای شو :

- دغایطه موادو د ګوښی کولو او پاخوندی کولو له لاری .
- د اوبو د رسولو د شبکی د مراقبت له لاری .
- د شخصی حفظ الصحی د مراعاتولو له لاری .
- د خوړو د ساتلو او مراقبت له لاری ..
- د مچانو سره د مجادلی له لاری .

خو له دی ټولو طریقو څخه زیاته موثره طریقه د غایطه موادو ګوښی کول او خوندی کول دي او دا په ډیره آسانی سره د صحی خاک اندازونو (تشنابونو) له لاری امکان لري .



دغایطه موادو دګوښي کولو مختلفي طریقي :

ددي مقصد دپاره زیاتي طریقي موجودي دي، چه په عمومي ډول په دوه برخو ویشل کیږي :

- په اوله طریقه کي غایطه مواد دخوندي کولو یاځاي په ځاي کولو دپاره بل ځاي ته وړل کیږي .
- په دوهمه طریقه کي غایطه مواد ځاي په ځاي خوندي کیږي دهري طریقي د استعمال په صورت کي غایطه مواد یا داوبو سره ګډ او یا نه ګډیږي په نتیجه کي دغایطه موادو دګوښي کولو ښلور امکانه لاس ته راځي :

د وینې دورانی سیستم :

داد وجود د ترانسپورت سیستم دی کوم چه مایعات او د کولموڅخه جذب شوی خواړه او همداشان آکسیجن او کاربن دای اکساید نقلوي .
دا سیستم یا جهاز د زړه ، د وینو د رګونو او وینې څخه جوړ شوی دئ .

الف :- جوړښت :

وینه یوه سره او د ژوند د پاره ډیره مهمه مایع ده . د وجود نه د زیاتی وینې وتل د مرګ سبب کیدای شي .
وینه دوه برخې لري :

۱- پلازما :- دا هغه مایع ده چه پروتین ، او به مالګه او ځینې نور مواد لکه قند ، یوریا او غوړیکې وی دا د وینې د حجم تقریباً په سلو کی ۵۵ برخه جوړ وي .

۲- حجرات :- دا په دوه ډوله دی :
ـ د وینې سره حجرات کوم چه هیموګلوبین لري او د آکسیجن او د کاربن ډای اکساید د ترانسپورت دنده ورپه غاړه ده .
ـ د وینې سپین حجرات کوم چه د جراثیمو په مقابل کی د وجود ساتونکی عسکر وی په ځینو ناروغیو کی لکه سینه وبغل دا حجرات زیاتیږی ترڅو چه د جراثیمو سره مقابله وکړي د مقابلې په جریان کی مړه شوی سپین حجرات د زخم زوه (چرک) ، جوړ وی .
ـ د دی دوه ډوله حجراتو نه علاوه داسی نور شیان هم شته

	بل ځای ته وړل	نه وړل
اوبو سره	۱- فلش خاک اندازونه یا کمودونه کوم چه د بدرفت د عمومي تلونو سره وصل شوي وي.	۳- فلش خاک اندازونه یا کمودونه چه ټانکي یا ډنډ سره وصل شوي وي.
پرته له اوبو	۲- وطني یا کابلي خاک اندازونه - سطل لرونکي خاک اندازونه	۴- کنډۍ والا خاک اندازونه - ترکیبونکي خاک اندازونه

د ښه او صحي خاک انداز خصوصیات :

- د ځمکې د سرد خاورې د ککړېدو مخنیوی کوي.
- د ځمکې د تل د اوبو د ککړېدو مخه نیسي.
- د ځمکې د مخ د اوبو د ککړېدو مخه نیسي.
- مچان او ځاروي ورته نشي رسېدلای.
- لږ ولاس وهلو ته اړه لري.
- د بوی مخنیوی کوي.
- ساده وي.
- مصرف ئې کم وي.
- د خلکو د منلو وړ وي او محفوظ وي.

د خاک انداز کوټه ګی :

- باید محفوظ او کلک وي او لوی او واړه ښځې او ماشومان دوغ او نا روغه تری استفاده وشی کړای .
- باید په لمر ، باد او باران کی د استفادي وړ او د پردی د پاره ښه وي
- د پاکیدو وړ وي .
- پاک او هوا داره وي .
- د محلي موادو څخه جوړ شوي وي .
- د استعمال نه وروسته د لاسونو مینځل باید حتماً تشویق شي

د کمپونو او د افغانستان د اطرافي سیمو د پاره مناسب خاک اندازونه

مونږ مخکښې د یوه ښه او صحي خاک انداز خصوصیات بیان کړل له کومه ځایه چه ساده وطني خاک اندازونه او یا خلاصي کندي پدی معیار باندي پوره نه دی او له بله پلوه د اوبو استعمال په کمپونو او اطرافي سیمو کی ناممکنه ښکاري نو ځکه د لته یوازی دوه خاک اندازونه ذکر کوو .
- لمړی دول ئی د هغو سیمو د پاره چه خاوره ئی ښه او د اوبو سطحه ئی ټیټه وي (هوا داره اصلاح شوی کندی والا خاک انداز) .
- د وهم د هغو ځایونو د پاره چه د کندی وستل په کښي د شګلني خاوری د برو او یاد اوبو د سطحي د لوړوالی له امله ناممکن وی (د ځمکی د سر یا زیرخانی والا خاک انداز) .

۱ـ هوا بدلوونکی اصلاح شوی کندی والا خاک انداز :

په هغو ځایوکی چه خاوره ئې مساعده وي دا دغا یطه موادو دګوبنی او ځای په ځای کولو ترتوله بند او آسانه طریقه ده دکوم جوړول چه اسانه او دبد بوی او مچانو مخنیوی کوی .

دهوا بدلوونکی اصلاح شوی کندی والا خاک انداز برخی :

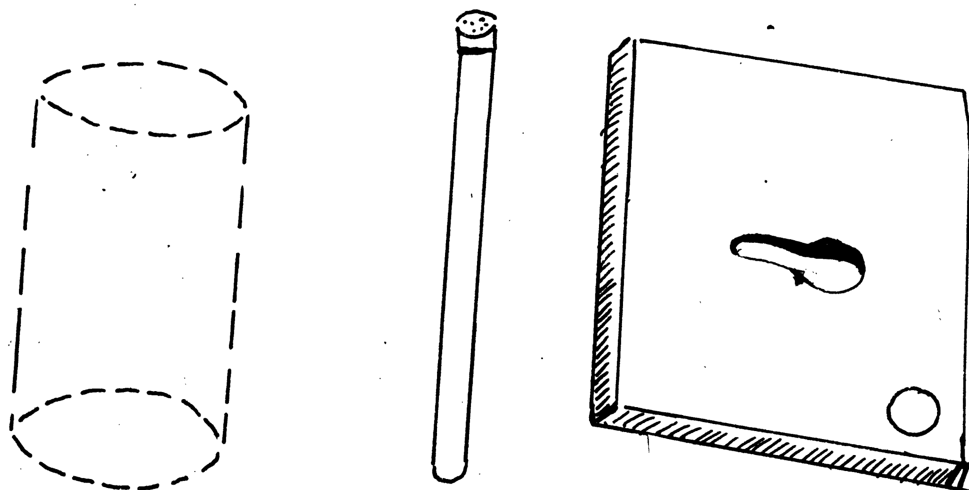
۱ـ کنده : دا په ځمکه کبنی ۷۵ سانتی مترو په قطر او ۳ یا ۳،۵ مترو په ژور والی یوه ګرده کنده ده چه دیوی پنځه کسیزی کورنۍ د پاره ترپنځو کالونو پوری کفایت کولای شي . او د دکیدو په صورت کی بله کنده ویستل کیږی . که چیری د کندی دغورځید و امکانات موجود وی نو دننه خوائی په خښتو او یا بلولو باندی تقویه کیدای شي .

۲ـ تخته : دا د کندی د پټولود پاره یوه کانکریټی تخته ده (البته په ځینو ځایوکی د لرګی د تختو څخه هم استفاده کیدای شي) دا څلورکنجه تخته دوه سوری لری چه یوئی دکلی دسوری په شکل ۴۰ سانتی متره اوږد او ۲۰ سانتی متره برداو د پښو په سرکښیناستلو او بل ئې د تهوئې د پایپ پائل دپاره وی تخته باید د ماتیدو په وړاندی مقاومه اود پاکیدو وړ وي .

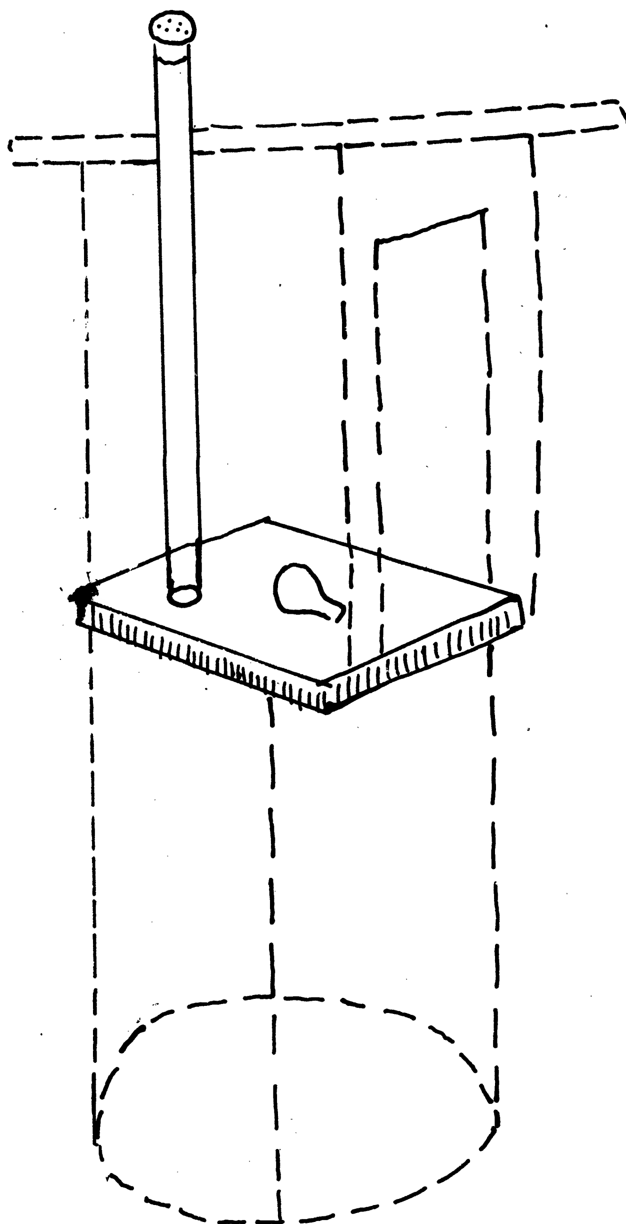
۳ـ د تهوئې یا هوا بدلوونکی پایپ پائل :

دا د ۱۵ سانتی مترو په قطر او دوه نیم مترو په اوږد والی پوئل دی چه دخاک انداز د کوټه ګی نه بهر کندی سره وصل کیږی .

د ادخاک انداز د بوی د ورکولو اوماشو او مچانو د مخنیوی د پاره وی د نل رنګ باید تور او د لمر لوری ته نصب شوي وي ترڅو د لمر د وړانګو په جذبولو سره د هغې هوا توده او بهر ته جریان پیدا کړي . نل باید د کوټې د چت تخته اوچت وي ترڅو د هوا د جریان له امله د خاک انداز خړه هوا بهر ته وباسي .
د مچانو د مخنیوی د پاره د پایپ په پاسنی سرپوری یوه جالی تړل کیږي



دا د ول اصلاح شوی خاک انداز باید پاک وسائل شي . د بوی د د ړلود و په صورت کی په کی ایره یا د چونې اچول ګټه لري . د دی تختهٔ د پاکیدو ورا و د وینی - خسنونکو چنجیو د زیږند نی مخنوی کوی .
نل باید مستقیم وی ترڅو د رڼا د وړانګو په ذریعه مچان جلب کړی او د جالی موجودیت د مچانو د ننوتلو مخنیوی کوی .



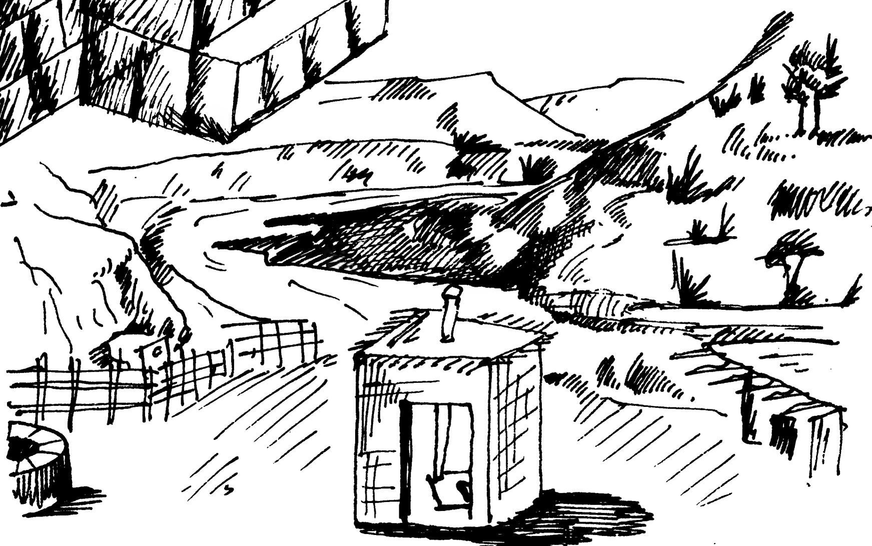
خود دی دول خاک انداز د ډکیدو نه وروسته باید بلهکنده ویستل شی او دا
دول خاک اندازونه په هغو ځایو کی نشی جوړیدلای چیری چه د اوبو سطحه

اوچته او یا ځمکه شکلمنه وی پداسی ځایوکی د دوی دغور ځید وا و د ځمکی د اوبو دکڅرید وخطر وی. خاک اندازونه باید دڅاه ، ویالی ، اشپزخانی او اوسید و دکوټوڅخه لږ تر لږه ۲۰ متره لیری جوړ شی.

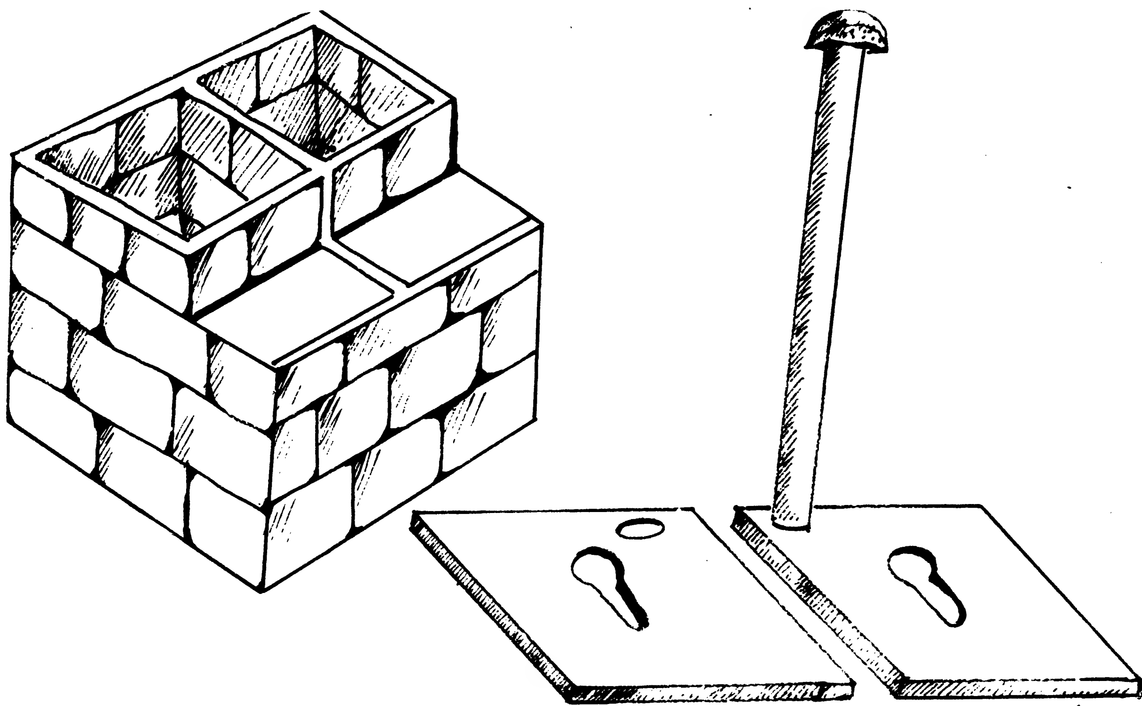
۲- دځمکی په سر یا زیرخانی والا خاک انداز :

دا دهغو سیمو دپاره استعمالیږی چه دځمکی دکلکوالی ، شگلنوالی او یا داوبو دسطحی داوچتوالی له امله کندی والا خاک انداز ناممکنه وي. دا دول خاک انداز هم دایسی وی. خو وخت په وخت تشول غواړی دکوم څخه چه دسری په دول کار اخستل کیږی او په موثر دول د جراثیمو څخه خلاص وی.
دا دول خاک انداز دځمکی په سر جوړیږی او دوه خانی لري یوه خانه ئی دډکید و نه وروسته دایری او خاوری پواسطه بنده او دبلی خانی څخه ئی کار اخستل کیږی په بنده شوی خانه کی وروسته له شپږو میاشتو جراثیم مری. او دا بیاد تشید و نه وروسته د دوهمی خانی دډکید و او بند ولو په صورت کی استعمالیږی د دی دول خاک انداز تل دعادی ځمکی څخه جوړ شوی کوم چه رنځی متیازی او او به جذبوی.
د دی خاک انداز هره خانه ځانگری د تهوئی پایپ لری دځمکی دسر د خاک انداز مختلفی برخی په لاندی رسم کی ښودل کیږی :

د ځمکې په سر جوړ شوی خاک انداز



د خاک انداز موقعیت



دبېکاره شیانو ، پاتوشو موادو او کثافاتو ځای په ځای کول :

دکور خځلی او بیکاره شیان ، د ترکاریو پوستکی او د غذائی مواد و اضافی برخی کاغذونه ، پلاستیکی کڅوړی او قطعی ، ایری او نور ـ
دبیکاره شیانو او کثافاتو په نامه یادیږی کوم چه که په صحی ډول ځای په ځای نشی نو ژوند په چاپېریال کی زیاتی روغتیائی ستونځی منځ ته راوړی.

دبېکاره شیانو او کثافاتو څخه راپېدا کیدونکی روغتیائی ستونځی :

۱- مچان او حشرات : په کثافاتو کی موجود عضوی مواد خوسا کیږی او د مچانو او حشراتو د پاره د زیږندی زمینه برابروی خصوصاً مچان کوم چه په میخانیکی ډول د پېچش ، کولرا او د سترګو د کوکری په شان ناروغی خپروی .

۲- موږکان :- د بیکاره شیانو او کثافاتو ډیرانونه د موږکانو د خوراک او -
زیږندنی د پاره مساعده زمینه برابروی د کومه په نتیجه کی چه د طاعون او محرقی
په شان مختلفی ناروغی او د غذائی موادو زیان منځ ته راځی .

۳- د سپو او نورو ځناورو توجه جلبوی چه په نتیجه کی د کوڅه د بو سپو -
زیاتوالی او د لیونی سپی ناروغی منځ ته راتلای شی .

۴- د مرغانو راجلبدیدل او په هغوی پوری مربوطی ناروغی .

۵- د اوبو د منابعو د ککړیدو خطر .

۶- د اور د لګیدو خطر .

۷- د سیلی او باد د لګیدو په صورت کی د خاورو او ناولتیاوو خپریدل او
د ځمکی د مخ ککړیدل .

۸- د کثافاتو ډیرانونه د ښکلا پیژندنی له پلوه زیات خواګرځوونکی او ربړوونکی وی

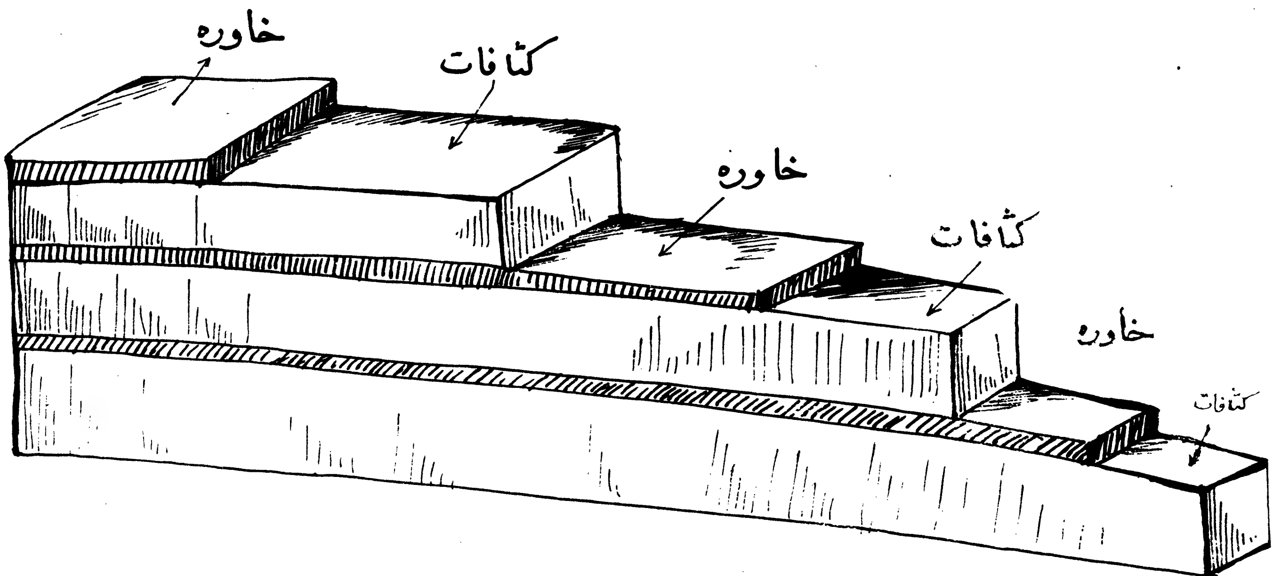
د بیکاره شیانو او کثافاتو په ځای کولو طریقی :

موږ باید په ی برخه کی د کوڅو، ښارونو، مارکیټونو صنعتی موسسو د بیکاره شیانو
او کثافاتو په ځای کولو څخه چه مناسب انبارول، راټول نقلول او په ځای
کول غواړی د د ه کوو او خپله توجه یوازی په کمپونو او کلو کی د کورونو د بیکاره
شیانو او کثافاتو ځای په ځای کولو ته اړوو . د کومو بی ځایه ډیرانول او غورځول
چه ذکر شوی روغتیائی ستونځی منځ ته راوړی .

۱ـ په روغتیائی توګه کندوکی چپه کول :

د مناسبې ځمکې د موجودیت په صورت کې دا تر ټولو ښه طریقه ده . په دې کې کثافات په ویستل شوی مورچو یا کندو کې د اچولو نه وروسته سره ټول «تخته» شوی ، او دهرې ورځې په پای کې خاورو سره پټیږي .
ځینې وخت د خاورو اچول په هفته کې یو یا دوه ځل ترسره کیږي . د ځمکې د موقعیت له امله درې طریقې په کاراچول کیږي :

- د هوارې ځمکې په صورت کې د مورچو یا کندو د ویستو طریقه .
- د مایلې او خوټید ونکې ځمکې په صورت کې د پوړیو د ویستلو طریقه .
- د ژورې ځمکې په صورت کې په منظم ډول د هغې د هوارولو او پټولو طریقه .



چه جراثیم تورته خولههغی نه دیر کوچنی وي، دی ته پلاکتونه ویل کیږي او د زخمونو څخه د وینی په بند ولو کی مهم دول لري.

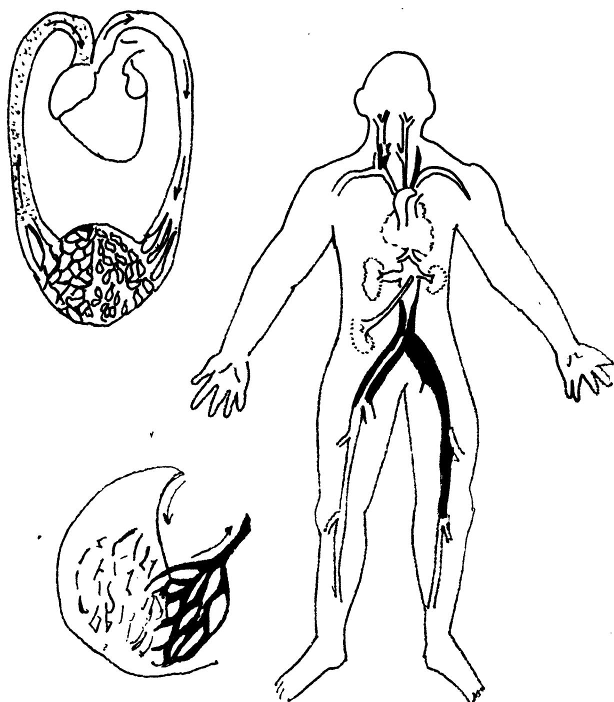
ب ـ دنده :

وینه له کولمو څخه د جذب شو و غذائی موادو د انتقال وظیفه لري پرته له وینی به جذب شوی خواړه د وجود مختلفو برخو ته ونه رسیږی. همدا شان وینه د سږو څخه اکسیجن نقلوی او ناپاکه مواد د پاکولو د پاره پښتورګو ته وړی

وینه د زړه پواسطه پمپ کیږی او د رګونو په نامه نلونو کی ټول وجود ته خپریږی مهم رګونه پهلاندی دول دی :

ـ شریانونه هغه لوی رګونه دی چه وینه د زړه څخه نورو برخو ته وړي دا بیا په کوچنیو څانګو باندی تقسیمیږی او په شعریه عروقو (ویښته ورته کوچنی رګونو) ـ ختمیږی.

ـ وریدونه :ـ هغه رګونه چه وینه د شعریه عروقو څخه د زړه لوری ته وړي.



۲- سوځول : د دې طریقې څخه په بڼارونو کې چیرې چه مناسبه ځمکه نوي او خصوصاً د روغتونونو د کثافاتو د ځای په ځای کولو د پاره کار اخستل کیږي. د کورونو د پاره دا طریقه شاید ګرانه وي ځکه چه زیات مواد لکه د ترکاریو پوستکي او لوړنه سوځي

۳- د نباتي سرې جوړول : په دې طریقه کې کثافات د غایطه موادو سره یو ځای ګډ او د خاورو لاندې کیږي د کوم په نتیجه کې چه عضوي مواد تجزیه، او د پیدا کیدونکي تودوخې له امله د حشراتو د ژول کیدو نه وروسته په مناسبه سره بدلیږي

۴- ښخول : د کوچنیو کمپونو د پاره تر ټولو ښه طریقه ده چیرې چه ۲ متره ژوره او ۵،۱ متر پراخه کنده وېستل شوې او کثافات هره ورځ د ۲۰ یا ۳۰ سانتي مترو خاورو لاندې پټیږي. کله چه کنده د ځمکې سطحې سره ۴۰ سانتي متره نژدې شوه نو بیا ټوله په خاورو پټه او بله نوې کنده وېستل کیږي.

د حشراتو او ناقلینو کنترول

ماشي : تقریباً ۳۲۰۰ ډوله ماشي په ګرده نړۍ کې خپاره دي په دوی کې ځینې مهم ماشي چه انسانان چیچي د ملاریا ژیړې تبې او مغزو د ویروسي پرسوب ناروغۍ خپروي.

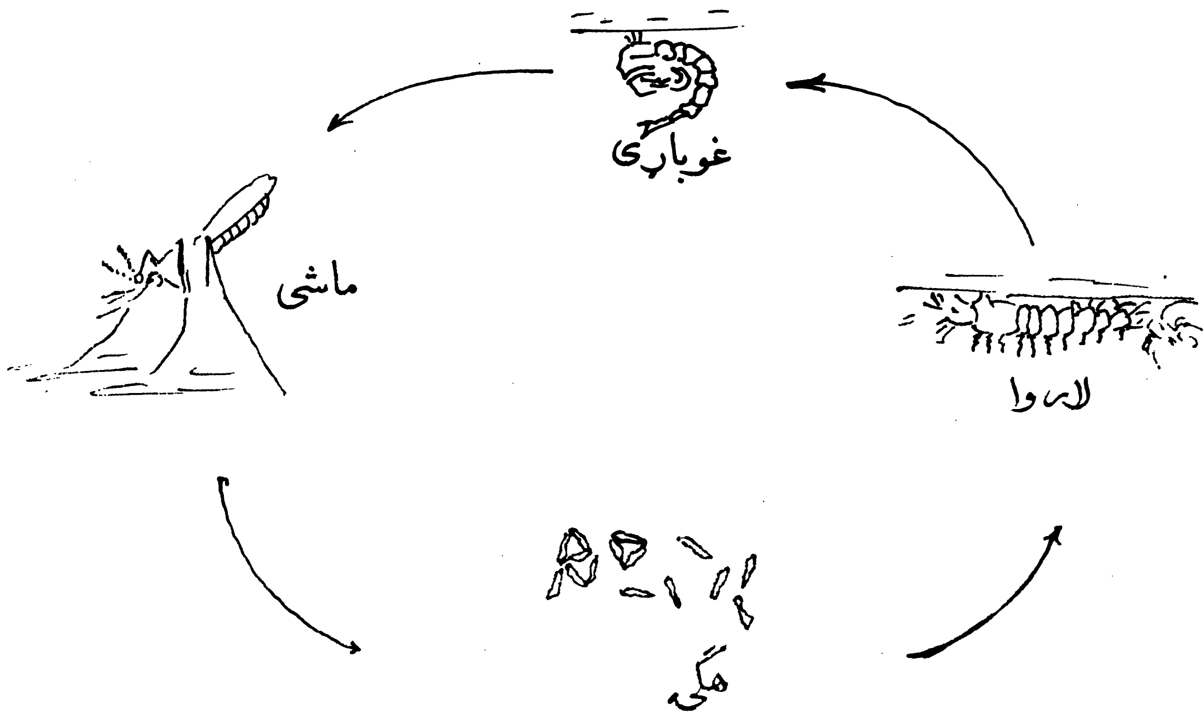
د ماشو د ژوند دوران :

اکثره ماشي د غوباړې (pupa - د هګۍ څخه نوي راوتلي چینجي) څخه د راوتلو نه لږ څه وروسته جوړه کیږي د کوم په نتیجه کې چه د ښځینه ماشي د ټول ژوند د دوران د پاره هګۍ بارداره کیږي.
ماشي د هګیو د اچولو د پاره د وېنو څکلو ته اړه لري، د دې وېنې هضمول دوه

درې ورځې دوام کوي. ښځینه ماشی د دوی د دول له امله هر ځل له ۳۰ نه تر ۳۰۰ هګۍ اچوي. د هګۍ د اچولو نه وروسته ماشی د وینې بل خوراک اخلي، او بیا د هګیو بله دله، کوم چه پر دی دول څو څو ځل تکراریږي.

د ملاریا د ناروغۍ ناقل (د انافیلس ماشی) د والړو اوبو په سر بیلې بیلې هګۍ اچوي کومې چه د وچیدو په صورت کې مړې.

په توده هوا کې دوه درې ورځې وروسته له هګۍ څخه لاروا راوځي. د ماشو لاروا هم د خپل ژوند دپاره اوبو ته اړه لري. دوی په اوبو کې د جراثیمو او نورو وړو جړو حیواني او نباتي موجوداتو څخه تغذیه کوي.



دلاره وامرحله په ځینو سیمو کی یوه هفته او په نورو سیمو کی دوه هفتی دوام کوی وروسته لاروا په غوبارې د پوپا، باندې بدلیږی د کوم نه چه دوه دری ورځی وروسته ځوان ماشی بهر ته راوځی .

دماشو بیولوژی اوعادت :

لکه چه ذکر شو د مختلفو دولونو ښځینه ماشی دجوره کیدو څخه مخکښی او یا لږڅه وروسته دوینی خوراک ته اړه لری .
دماشو ځینی دولونه یوازی انسان او ځینی هم یوازی څاروی چیچی .
دملاریا ماشی اکثره دشپی لخوا فعالیت کوی پدی دول دوینی خوراک اودهګیو اچول دواړه دشپی لخوا ترسره کوی دوی هم دکوره بهر او هم دکوره دننه چیچل کوی او دوینو د څښلو نه وروسته یا خود کور دننه او یا هم بهر په بوټو - ونو د موږ کانو سوړو او د ډبرو او ځمکی په چاودو کی استراحت کوی ماشی د زیږیدو د ځایه یوازی دوه کیلومتره پوری الوتلای شی خو ځینی وخت د باد په واسطه تر لیری لیری پوری تللای شی . په تودو سیمو کی یو ماشی په اوسط دول تقریباً دوه یا دری هفتی ژوند کوی .
ماشی دشولو په پټو، د ندونو، ولاړو اوبو لښتیو حتی د اوبو په تانکیو، څاه ګانو اوچا تیو کی هم هګی اچوی .

دماشو کنترول :

- بیولوژیک کنترول : لکه د کمبوزیا کبان کوم چه ماشی او دهغی لاروا خوری .

- دچاپیریال کنترول : لکه د ډندونو دکول، د ولاړو اوبو ویستل او دماشو د زیږیدنی د ځایونو له منځه وړل .

- د لاړوا وولو منځه وړل : لکه په ولاړوا وبوکی د تیلو او خپنوهغو د ړ ملوا چول کوم چه لاړوا وی وژنی .

- د ډ ملوشیندل : لکه د دوا شیندلو د بمبو پواسطه د کورونو دوا پاشی او یاد ګاډوا والوتکو څخه د ډ ملوشیندل .

- په ډ ملوکی د ککړشوو پتیوا وفیتوخوړندل : کوم چه په کورونوکی ماشی او مچان ځانته جلب او وژنی .

سربېره پردی د ماشو د چیچلو څخه د ځان ژغورلو مختلفی وسیلی هم په کارا چول کیدای شی لکه کورونوکی د جالیوا استعمال ، د کټونو د پشه خانواستعمال، د ماشو د شړونکو مواد و استعمال اونور .

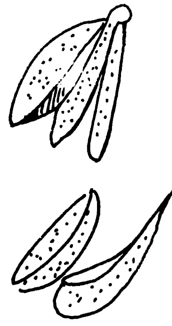
مچان :

د کورونو مچان د روغتیائی پلوه ډیر زیات زیان لری که څه هم دا مچان چیچل نه کوی خود پښوا او وجود د ویښتوا او د خولی د ککړولو پواسطه د مختلفو ناروغیو جراثیم خپروی . سربیره پردی مچان د خوراک په وخت غذائی مواد و باندی کانګی اومتیازی کوی .

مچان که څه هم د ماشومانو د فلج او ژیړی په شان ویروسی ناروغی او د کولرا او محرقی په شان بکتریاوی خپروی خو تر ټولو زیات اهمیت د پیچش اواسهال په شان د ګیدی ناروغی لری . سربیره پردی د مختلفو چنجیو هګی هم د مچانو پواسطه خپریږی

د مچانو د ژوند دوران :

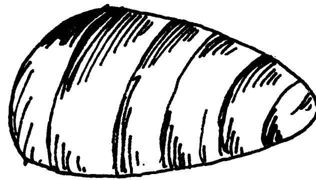
کورنی مچان په زیاتو خوسا اوناولو شیانو لکه خوشایانو ، د چرګانو ناولتیاوو مردار شووځارو و ، بیکاره اوګنده شیانو ، پاتی شووخوړوا او په متیازوککړو ککالو باندی



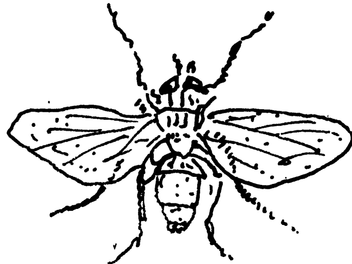
هګۍ اچوی.
دهګیو د اچولو په وخت له د ۷ تخمه تر ۱۰۰
هګیو پورې په یو وار اچوی.
خو یو مچ شاید په څلو تول ژوند
کې پنځه - شپږ ځله هګۍ واچوی.



۶ - ۱۲ ساعته وروسته هګۍ په
لاروا بدلیږی.



۳ - ۵ ورځې وروسته لاروا په
غوبارې بدلیږی.



۳ - ۵ ورځې وروسته دغوبارې
څخه ځوان مچ راوځی. په توده
هوا کې یوه هګۍ تقریباً ۸ ورځو
کې په یوه ځوان مچ باندې -
بدلیږی.

د مچانو کنترول:

۱- میخانیکی طریقی لکه د دروازو او کړکیو کی د جالیو استعمال.
۲- د محیطی حفظ الصحی ښه والی لکه د دوی د زیږند نی د ځایونو له منځه

ورل ، بډی ډول چه تول بیکاره شیان او کثافات په سمه توګه ځای په ځای شي.

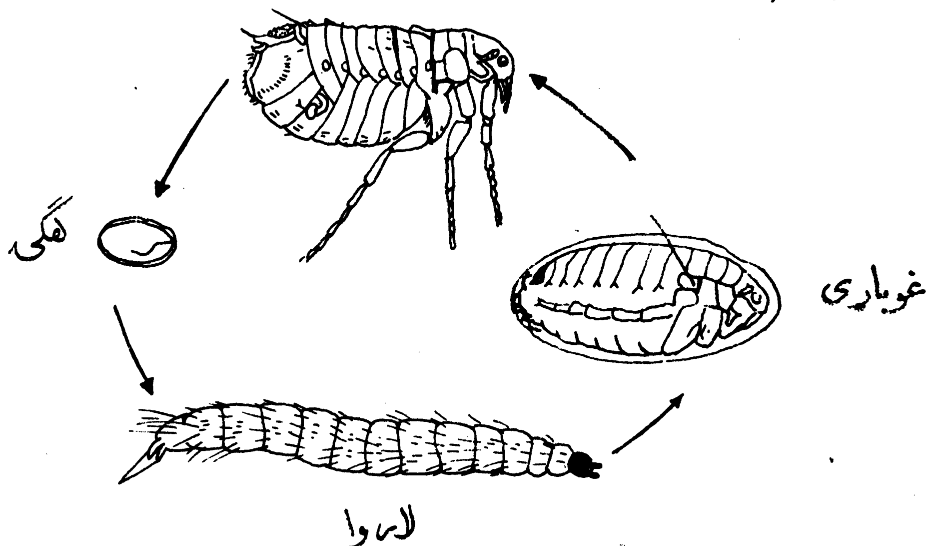
۳ - د حشره وژونکو دړملو استعمال لکه د ډی، ډی - ټی شیندل او د بایګون پوډرو ، بوری سره ګډ ول کوم چه مچان جلب او وژنی .

ورږی :

تقریباً ۳۰۰۰ ډوله ورږی شته په کوموکی چه د پیشوګانو ، سپو او انسانانو ورږی شاملی دی که څه هم وزری نلری خو دړی جوړوی پښی لری . او د ورو ستیو پښو په مرسته لوی ټوپ وهلای شی . د ماشو بر خلاف دواړه ښځی او نارینه ورږی وینه خوری .

ورږی سربیره پر تخریش کوونکی او ناراحت کوونکی چیچلو د پلګ او طاعون په شان خطرناکه ناروغی هم خپروی.

یوه ورږه له یو کاله تر دوو کالو ژوند کولای شی د کوم په موده کی چه تر ۱۰۰۰ پوری هګی اچوی . ورږی رڼا نه خوښوی له همدی امله د ښارو و په ویښتو او ښکو یا د انسانانو د جامو او بستری لاندی پټیږی . د کوټی د دیوالونو او ځمکی په سوورو کی هګی اچوی.



دورنز و کنترول :

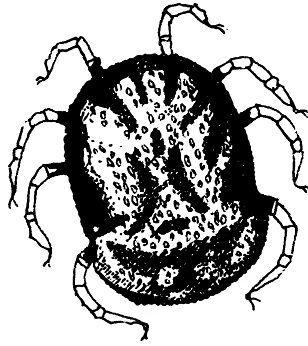
د پیشوګانو او سپو دغاړې او ګیډې د وریو په کتلو سره ورنزې پیژندلای شي کوم چه د ډي - ډي - ټي په شان پودر و سره له مینځه وړلای شي.
کورونو کې د حشرو وژونکې پودر باید د شپږو میاشتو پورې هر دوه هفتو کې یو ځل استعمال شي.

بوروړې اوکنې (SOFT TICKS)

تقریباً په ټوله نړۍ کې پیدا کیږي خو زیاتره په کورونو او د ځاروو په ځایو کې ژوند کوي وینه خوري او مختلفې ناروغۍ خپروي. ښځه بوروړه د وینې د خوړو نه وروسته تر ۳۰۰ پورې هګۍ اچوي. دا هګۍ د بوروړي دا وسیله و په ځای یعنې د دیوالونو په چاودونو او سورو، ځمکه او د کور په کمټونو او چوکیو، خاوره او د موږکانو په ځایو کې اچول کیږي. یوه بوروړه تر کلونو کلونو پورې (په لابراتوارکې تر ۵ کلونو پورې) ژوندی پاتې کیدای شي دوی حتی په یوه خوراک وینه تر ۵ کلونو ژوند کولای شي.
ځینې وخت د پوستکي ځخه د کنې رالیرې کول ګران وي کوم چه د خولې د برانیشتو د پاره د لګیدلې سګرټو نژدې کول یا الکول ته اړه لري (هلته چه ډاکتر نشته وګوري)

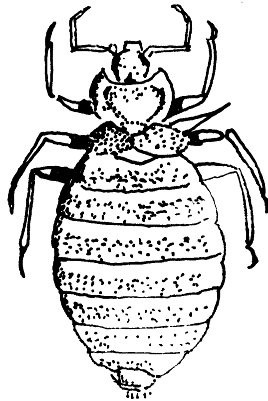
کنترول :

د چیچلو د مخنیوي د پاره د بنزیل بنزوات په شان درمل که استعمال شي نو بوروړې او کنې شړل کیږي. په کمټونو کې ویده کیدل هم د کنو د چیچلو مخنیوي کوي د ملاریا د کنترول د پاره د حشره وژونکو درملو شیندل کنې او بوروړې هم وژني



کټمل یا خسک :

د ناروغیو په خپرولو کې کوم زیات مهم رول نلري . خو د شپې لخوا د ویده خلکو وینه خوري او چیچل ئې سړی ناراحته کوي دا د کوټو او کټولو په چاودونو کې ژوند کوي او په هفته کې ۶-۱۰ پورې هګۍ اچوي یو خسک څو میاشتې ژوند کوي د کومې په موده کې چه په سلها وو هګۍ اچوي .



کنترول :

دکورونو په دیوالونو، ځمکه اوکټونو دی حشره وژونکی درمل وشیندل شی۔ (لکه ۵ فیصده د ی۔ د ی۔ تی)
حشره وژونکی پودر هم په بسترو کی استعمالیدلای شی خو د کوچنیو ماشومانو په بسترو کی نی مه استعمالوئ.

دخوړو پاکوالی

دډیرو ناروغیو جراثیم په آسانی سره دخوړو دګکرولو له لاری د انسانانو وجود ته ننوځی. له همدی امله خواړه د ناروغیو د جراثیمو د خپریدو د پاره د نقلیه وسیلی حیثیت لری .
دخوړو د پاکوالی ابتدائی مقصد دادئ چه د محرقی، اسهال ردستونو) زیری آمیبی پیچش، دګیډی د چنجیو اوتوبرکلوز په شان دخوړو نه دزیږیدونکو ناروغیو او مسمومیتونو مخنیوی وشی .
خواړه اکثره د مچانو، دوړو، ناولو لاسونو، ناولو اوبو، ناولو لوښو او ناولو خوړو له امله ککړ کیږی .
دخوړو ځخه د مخه د اومی ترکاری اومیوی نه مینځل د ناروغیو د خپریدو بد مهمه منبع ده . دخوړو د تیاروونکو ښه شخصی حفظ الصحه د لوښو پاکوالی د مچانو کنترول د حشراتو او موږکانو له منځه وړل د میوو او ترکاریو ښه مینځل او د خاورو او دوړو ځخه د خوړو ساتل د خوړو په هکله د حفظ الصحی د ښه والی تر ټولو غوره لاری چاری دی .

کورجوړول :

کور یوازی د اوسیدو د پاره یو مادی سرپناه نه بلکه زموږ د ټول چاپیریال هغه مهمه برخه

ده چه دخلکو د روغتیا د حالت په څرنګوالی کی مهمه برخه لری. په ناقصی کورجوړونی پوری مربوطی ځینی ستونځی په لاندی ډول دی.

- د ذکام، نری رنځ، شری او شنی توخلی په شان تنفسی ناروغی
- دجرب او مرداردانو په شان د پوستکی ناروغی
- دچیچانو، ماشو، ورږو، کټ مل او موږکانو په شان حشرات او څږندی.
- دکور د ناقص جوړښت او چاپیریال له امله پیښیدونکی ناڅاپی پیښی.
- د ناروغیو او مرګونو د شمیرزیاتوالی.

دکورجوړونی د پاره توصیه شوی اصغری معیار :

- د بارانونو په وخت کی د سیلاب د خطر نه د ژغورل کیدو په خاطر باید د ځمکی سطحه اوچته وي.
- دا باید د ماشو د زیږیدو د ځای، لوګی، بوی زیات شور او ګاډو د چلند څخه لیری وي.
- ځمکه باید وچه وی او بوټی بنه وتلی او د نم نه خلاصه وي.
- د ځمکی د لاندی داوبو سطحه باید تر ۵ مترو ژوره وي.
- باید اقلاً د اوسیدو دوه کوټی او برنډه ولری.
- باید جلا پخلنځی (آشپزخانه) ولری.
- باید صحی خاک انداز (تشناب) ولری.
- د اوسیدو هره کوټه باید د رڼا او تهوئی د پاره لږ تر لږه دوه کړکۍ ولري.
- باید د اوبو روغتیائی څاه ولري.
- باید د وینځلو او لمبلو د پاره وسایل ولري.
- د بیکاره شیانو، خځلو، کثافاتو او مردارو اوبو د پاره بوره تیاری ولری.
- څاروی او کورنی ژوی باید دکوره بهر لږ تر لږه ۱۰ متره لیری وي.

داانسان زړه یوډبل پمپ دی. ددی پمپ کینه لوري د شیریانونو له لاری وینه ټول وجود ته رسوی (پرته له سږو) . دا وینه ځراتو ته جذب شوی خواړه او اکسیجن رسوي .

وینه همدا راز د وجود څخه کاربن ډای اکساید او نور فضله مواد راټولوی او د ورید ونو له لاری ئی د زړه ښي لوری ته وړی دا بیا وروسته سږو او د سږو شعریه عروقو ته پمپ کیږی چیری چه دغازونو د تبادلی نه وروسته بوځل بیا کیڼ زړه ته او بیا ټول وجود ته پمپ کیږي .

ج :- د زړه د ناروغیو نښې نښانی :

- سالنډی یا تیګاوهل .
- د زړه درزا .
- د زړه درد .
- پړسوب .
- د ژبې او نوکونو شین والی .

داطراح سیستم :

موږ زده کړه چه په وجود کی حجرات خوړو ، اوبو او اکسیجن ته ضرورت لري حجرات د اکسیجن په مرسته غذائی مواد سوځوي تر څو د ژوند د پاره د اړتیا وړ انرژی او تود وخه تر لاسه کړی ، پدی جریان کی ځینی نور فضله او بیکاره مواد منځ ته راځي ددی فضله مواد و څخه یو هم کاربن ډای اکساید دی دکوم په هکله چه موږ مخکی خبر وکړي .

وینه نور اضافی مواد د وجود نه د ویستلو د پاره مختلفو غړو ته وړی داغړی کوم چه د وجود څخه د فضله موادو په ویستلو کی مرسته کوي ، اطراحی سیستم جوړوي. داطراحی سیستم داغړی عبارت دی له :

شخصي حفظ الصحه او پاکوالي :

لکه څنګه چه د خوړو پاکوالي د څښلو د اوبو پاکوالي او د تنفس دپاره د هوا پاکوالي د ښه صحت دپاره اهميت لري ، همدغه د ګيډي ، پوستکي ، سترګو او ټول وجود د ډيرو ناروغيو د مخنيوي دپاره د ځان پاکوالي (شخصي حفظ الصحه) او عامه پاکوالي (محيطي حفظ ـ الصحه) اهميت لري .

پاکوالي د هغو عواملو سره رابطه لري د کومو دپاره چه موږ په خپله مسئوليت لرو .

لمبل :

د ښې روغتيادپاره د وجود پاکوالي اساسي اهميت لري . د پوستکي پرمخ د خولې دم غيره کوچني سوري د وجود څخه د ځينو بيکاره موادو په ويستلو کي مرسته کوي . که چيري دا ـ سوري د خيرو پواسطه بند شي نو نه يوازي دا چه د بيکاره موادو په ويستو کي به د دوی په دنده کي اختلال پيښ شي او د سږو او پښتورګو کار به زيات شي . بلکه د پوستکي د ناروغيو د پيدا کيدو دپاره به ښه زمينه هم برابره شي . د پوستکي پاکوالي د تود وخې د تنظيمولو دپاره هم ارزښت لري .

په توده هوا کي د سخت کار نه وروسته او يا د خولي کيدو په صورت کي ژر ژر لامبي .

د لاسونو پاملرنه :

د لاسونو وينځل ځکه زيات اهميت لري . چه دا ژر ژر د جراثيمو سره په تماس کي وي . لاسونه تل او په هر وخت کي بايد پاک وي . د ګوتو نوکونه بايد لنډ او د خيرو څخه پاک وي لاسونه تل د خاک انداز د تګ نه وروسته او د ډوډي د خوړلو يا پخولو نه مخکښي او بو او صابون سره مينځئ .

د وېښتو ساتنه :

د سپږو او سمارقي ناروغیو له امله د پاک کید و د مخنیوی د پاره د وېښتو وینځل او پاکوالی اساسي اهمیت لري . د سر ګومنځول او یا برشول د سر د مساژ (چاپي کول) په شان هغه ځای ته د وینې جریان زیات او د وېښتو د پاره ګټه لري . ږمنځول د خیرو او دوړو په لیري کولو کې هم مرسته کوي .

د غوږونو ساتنه :

هیڅکله په غوږونو کې د کې او نور شیان مه وهئ ، ځکه چه د ا د غوږونو پردی شلولای شي . په ګکړو او بوکی د لمبلو په وخت غوږ ونو ته د اوبو ننوتلو مخه نیسئ .

د پوزې ساتنه :

د پوزې مینځل باید د غاښونو د مینځلو په شان خپل ورځني عادت وګرځوي هر سهار او ماښام او د هر ځل د وړو نه وروسته پوزه مینځئ .
بهید ونکې یا بنده پوزه د سوږ کولو په ځای پاکوی .

د سترګو ساتنه :

خپلې سترګې د دوړو ، لوګی ، بخار خارجي شیانو او مچانو څخه ساتئ . سترګې په ناولو لاسونو مه موښئ د رانجو د لګولو د پاره مشترک سلائی مه استعمالوی او د لاسونو ، سترګو او مخ د وچولو د پاره مشترک دستمال یا ناولی توټه مه استعمالوی

دخولې پاکوالی :

خوله د نورو جود د آئینې پرشان ده . غاښونه نه یوازې د ژولو د پاره اهمیت لري بلکه د خبرو د پاره هم ارزښت لري او د شخصیت جزء دی . د غاښونو ښه مراقبت سره د درد ، چینجن کیدو او او وریو د زخمي کیدو مخنیوی کیدای شي .

د غاښونو او اوریو د روغتیا د پاره :

- د زیاتي خوږې ، چاکلیټو ، شرینو ، شربیخ ، شربتونو خوږ چای او قهوې نه ډډه وکړئ ځکه چه بوره غاښونه زر خرابوي .

- غاښونه هره ورځ ښه ومینځئ تل د بیده کیدو و نه مخکښې او د سهار ناشتې نه وروسته غاښونه برش یا مسواکوی . د هر ځل خوراک نه وروسته خوله کنګالوی .

- ښه خوراک کوی او په خورو ښه شخوند وهی . د ښه متوازن خوراک په خوړو سره د دوو خوړو په فاصله کې د خوږې نرمو او نښلیدونکو شیانو خوراک کم کړی . دودي دمیوا و یا اومو ګازرو په شان کلکو خوړو سره ختموی .

- د خوراک نه وروسته خصوصاً د شپې لخوا د خولې نه د دوه ډډه پوټې لیرې کوی . د دې مقصد له پاره د غاښونو د کې استعمالوی .

- که کوم غاښ موچینجن وي نو د درد تر پیښیدو و پورې صبر مکوی ژر د غاښونو ډاکتر ته مراجعه وکړی .

دمخ پاکوالی :

د ورځینو خیرو د لیری کولو د پاره د شپې لخوا د مخ وینځل مهم دی د بنه پاکوالی د پاره گرمې اوبه او نرم صابون استعمالوی د سینگار د پاره پوډر و مصالحو څخه ډډه کوی.

د کالو اغوستل :

- خپلې جامې ، څادری او کمپلې په تودو اوبه ژر ژر مینځی او لمر ته یې غوړوی

- په دوبې او گرمې رکې سپینې یا کم رنگه جامې اغوندی . توره او تیاره رنگونه - تودوخه جذبوی او د ژمي د پاره سنه وي .

- تنگ کالی کوم چه د وجود د حرکاتو مخه نیسی مه اغوندی .

- سپکی او نری جامې د لمر د وړانگو او تازه هوا د جریان او د خولو د تبخیر سره مرسته کوي .

- جامې باید د تودوخې او وزن پوشان ویشل کیدو سره مرسته وکړی .

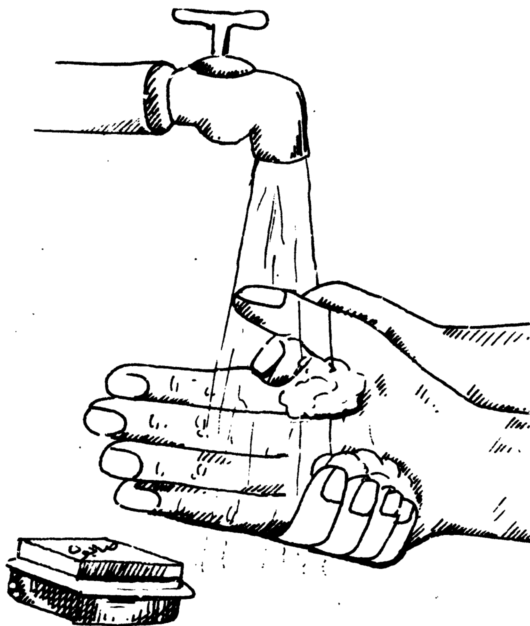
- د اغوستلو کالی باید پاسته او نرم وي او د تخریش سبب نشي .

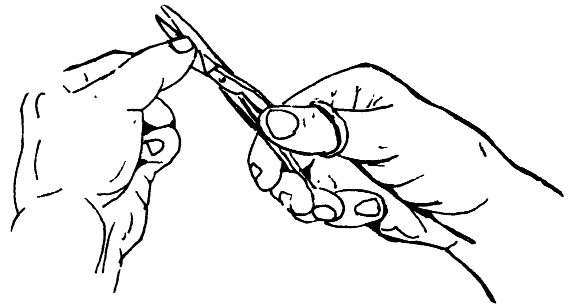
د پاکوالي داساسي اصولو د پاره دلار ښوونو لنډيز :

ژر ژر حصوصاً په توده هوا کي هره ورځ لامبي ، ناروغه کسان اوماشومان هره ورځ لمبوی . ژر ژر لمبلو سره د پوستکي د ناروغيو مخنيوی کيږي .

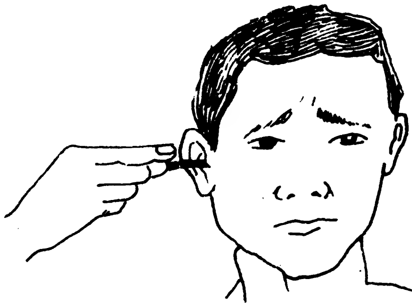


- لاسونه بايد هره ورځ پاک وي . نوکونه بايد ژر ژر لنډ او پاک شي تل دخاک انداز د استعمال نه وروسته او د ډوډي د خوړو يا تيارولو نه مخکښي لاسونه اولباو صابون سره مينځي .





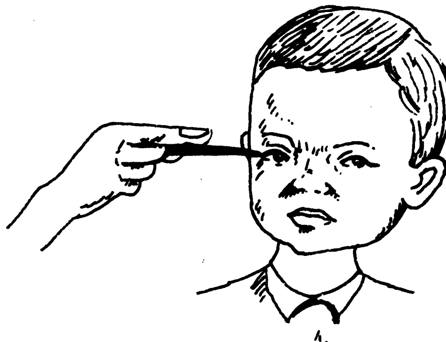
ـ هیڅکله په غوږونو کی د کی مه وهی .



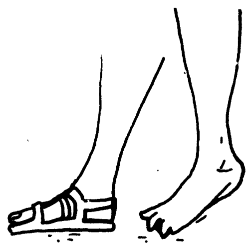
ـ هر سهار او شپه پوزه مینځی .



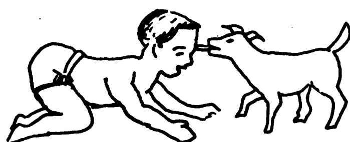
ـ سترګی مو د خیرو ، دوړو ، مچانو ، لوګی او کیمیاوی موادو څخه ژغوری
سترګی مو نا ولو لاسونو سره مه موښئ . د رانجو د پوری کولو د پاره مشترک
سلایئ مه استعمالوی .



- لوڅې پښې مه ګرځې . د څپلو په اغوستلو سره د چينجيو تې کيدو او چراثيمو مخنيوی وکړی .



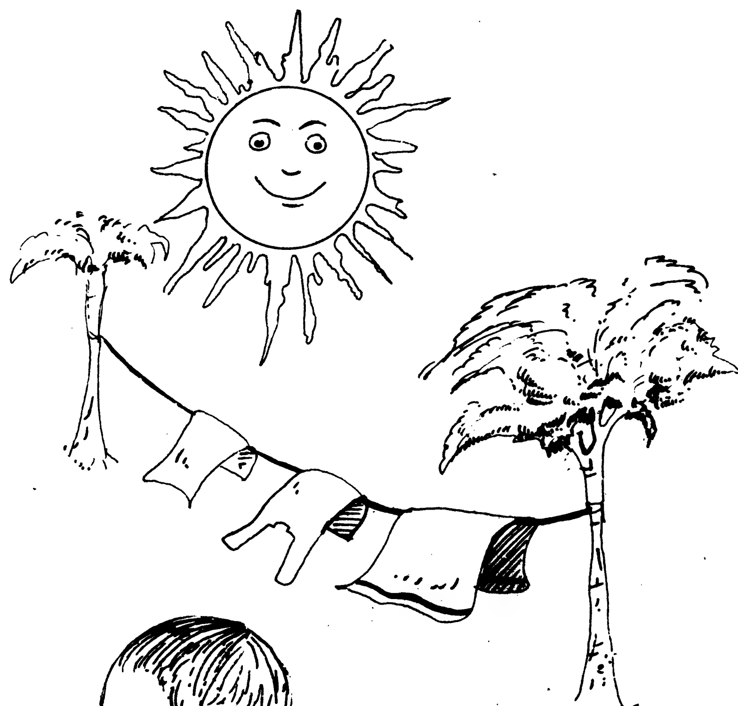
- سپې مه پرېږدی چه ماشومان وڅټی او یا کټونو ته وخيژی .



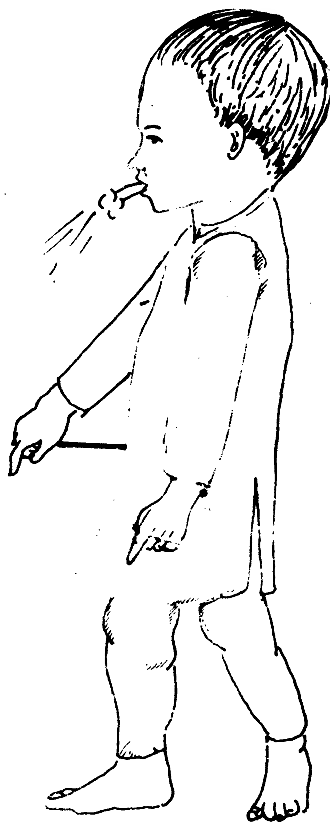
- ماشومان او څاروی کورته نږدی متیازو ته مه پرېږدی . ماشومانو ته د خاک انداز استعمال ورزده کړی .



- کالی، څادرې او بسترې ژر ژر لمر ته غوړوئ.



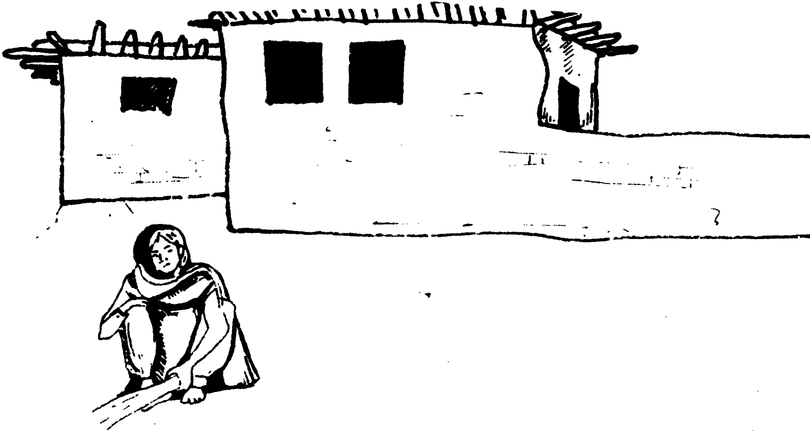
- پر ځمکه لاړې مه توکئ.



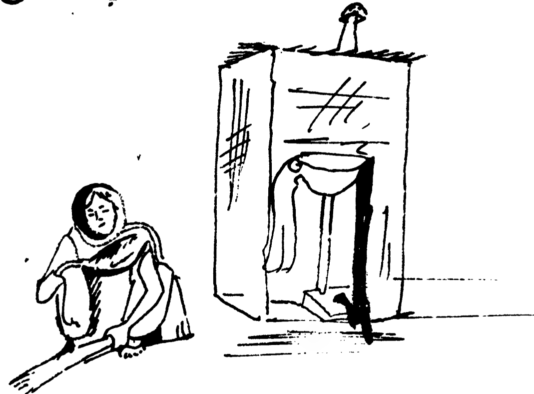
- د تونخي او پرنجي په وخت کې خولې ته دستمال نيسئ .



- کور مو ژر ژر جارو کوئ .



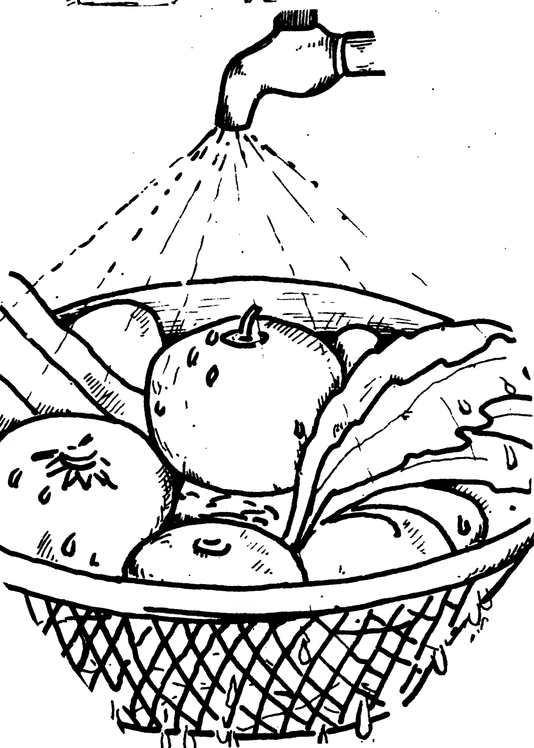
- خاک انداز په یوه جلا جارو پاکوئ . هغه تیاره او پټ ساتئ .



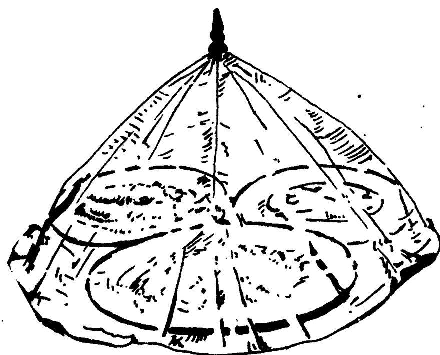
- د مچانو او ماشو د مخنیوی د پاره بیکاره شیان او خځلی سم پرځای کوی .



- ترکاری او میوه د خوړو نه مخکښی ښه وینځی .

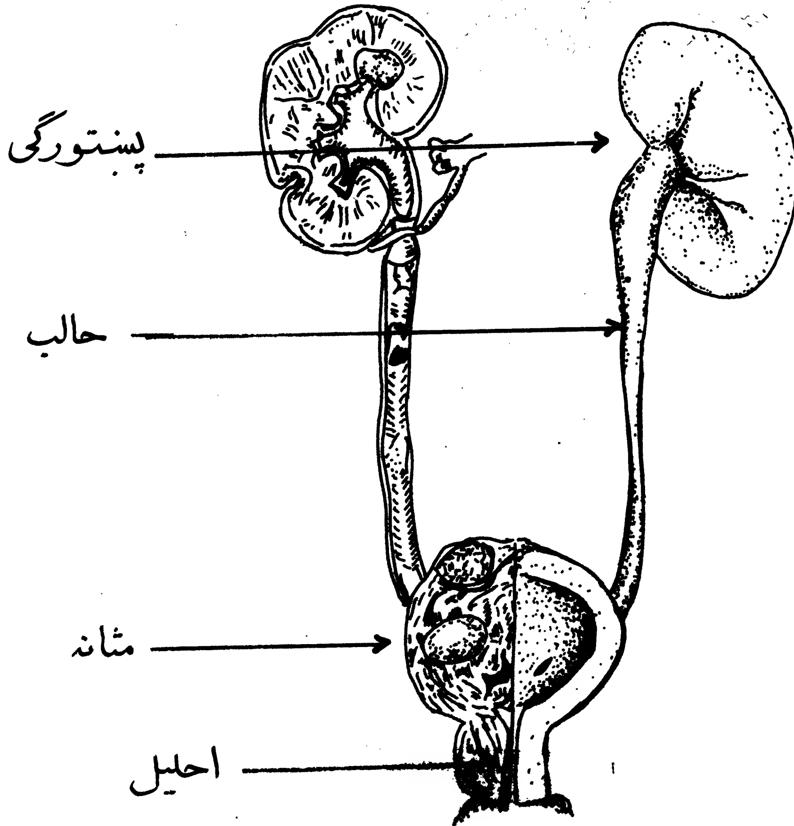


- خواړه مو د مچانو او دوړو څخه ساتی .



الف :پښتورگی :

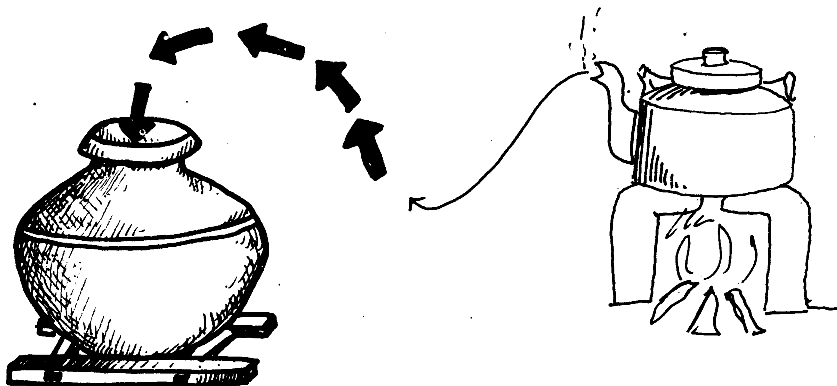
دا هغه مهم غړی دی چه د وینی څخه فضله مواد خارجوی په وجود کی دوه -
پښتورگی وي چه په گیډه کی دملا د تیر دواړو خواووته موقیعت لري .



د دی سیستم نوری برخی په لاندی ډول دي :

-حالبونه یا دمیتازوهغه نلکی چه متیازی څاڅکی څاڅکی مثانی ته وري .
-مثانه (دمتیازو پوکنۍ) : هغه غړی چه متیازی راټولی او ذخیره کوي
- احلیل: هغه نل چه د وجود خارجي برخی سره وصل کیږی او دپښتورگی څخه

- د ډنډونو، ویالو، خوړونو او سیند واو به که څه هم رڼې ښکاری مه څښې یا د څښلو څخه د مخه ایشوی.



- ویښته مو وینځی، د ویښتو ږمنځول یا برسول کښته لری.

- د غاښونو د روغتیا په خاطر خوږه مه خوری. غاښونه مو هره ورځ برس یا مسواک وی. متوازن خواړه خوری. د هر خوراک او څښلو نه وروسته د دودیو پوټی پاک او خوله پاک او بوسره کنګالوی.

- ماشومان مه پریږدی چه په ځمکه لویدلی خواړه وخوری.

- غوښه یواځې هغه وخت خوری چه ښه پخه شوی وی. باسی او پاتی شوی خواړه یا کوم چه بوی کوی مه خوری.

- د نری رنځ او نورو ساری ناروغانو د پاره جلا لوښی او د خوړو جلا ځای استعمالوی.

شپږم فصل :

واکسین کول یا د ناروغیو د مخنیوی تکی

مقدمه :

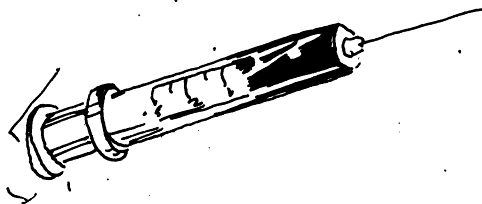
کله چه خاص جراثیم وجود ته ننوځی مثلاً د شری ، کوی او شنی توخلی د حملی نه وروسته ناجوړشوی ناروغان د نوموړو ناروغیو په وړاندی دایمی مقاومت پیدا کوی .

د جراثیمو په مقابل کی وجود د خپل دفاعی سیستم په جوړولو بریالی کیږی ، د کوم په نتیجه کی چه وروسته دغه جراثیم ناروغی نشی پیښولای .

واکسین هم په همدی طریقه د دفاع په جوړولو کی مرسته کوی . واکسین د جراثیمو او یا د هغوی د اجزاوو څخه جوړشوی هغه خاص درمل دی چه سړی نه ناروغه کوی خود مکروبی ناروغیو په وړاندی د مقاومت په منځته راوړو کی مرسته کوی .

په عام ډول واکسین د لاندینو ناروغیو د مخنیوی د پاره استعمالیږی :

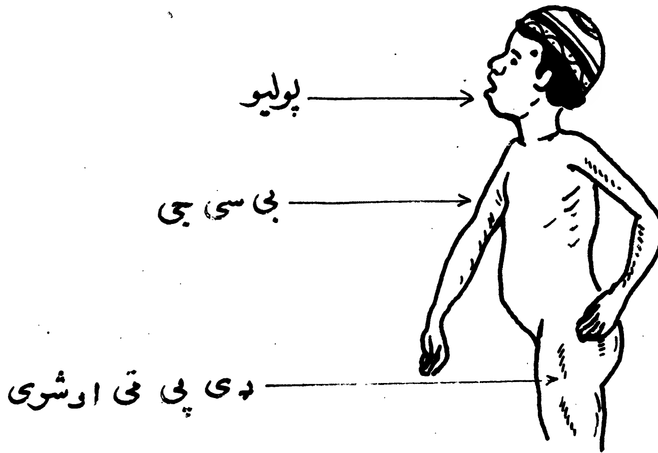
- نری رنځ
- شری
- تیتانوس
- شنه توخلی
- دیفتری یا خناق
- د ماشومانو فلج



مونږ د مکروبی ناروغیو په مقابل کی د مقاومت د جوړیدو د دی جریان ته معافیت وایو .

د واکسینونو تطبیقول :

الف : بی سی جی : د نري رنځ د مخنیوی د پاره د پوستکي په منځ کښې .
ب : ډی پی تی : د ډیفتری یا خناق ، شنې توخلې او تیتانوس ګډ واکسین په -
غوښه کې .
ج : د شري واکسین په غوښه کې .
د : پولیو یا د ماشومانو د فلج واکسین د خولې له لارې .



د واکسین د تطبیقولو تقسیم اوقات یا جدول :





د زیږیدو نه دمخه	د زیږیدو نه وروسته	لمړی ځل
د امید واری په وخت		(۱-۲ میاشتنی)
د تیتانوس دری ستنی	بی سی جی + پولیو	ډی پی تی + پولیو







٤-٦ ځل	دریم ځل	دوهم ځل
(٦ - ٩ میاشتنی)	(٣-٦ میاشتنی)	(٢-٣ میاشتنی)
شری	ډی پی تی + پولیو	ډی پی تی + پولیو

د تیتانوس واکسین باید د ماشوم د زیږیدونه مخکښې تطبیق شي، ځینې د زیږیدونه
فوراً وروسته په کار دي. خو ځینې تر یوه وخته نه دي په کار. او داځکه چه په
لومړي دریو میاشتو کې ماشوم د مور نه د اخستل شوو ځینو ساتونکو مواد وله امله
معافیت لري. دوی که څه هم د نورو ناروغیو سره مخامخ شي نو نه ناروغه کیږي.
د روغتیا د مراکزو څخه د واکسین د ورکړ شوو کارتونو نه معلومیږي چه ماشوم ته
تر اوسه پورې کوم واکسین تطبیق شوي او د کومو نورو تطبیق کول په کار دي
د واکسین د دغو کارتونو ساتل او د واکسین د پوره کورس تطبیقول زیات اهمیت
لري. (ایا تاسې د واکسین کارت لرئ؟)

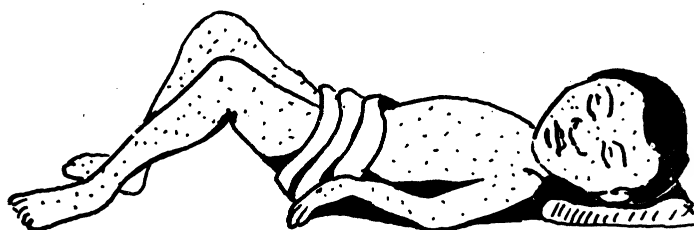
لنډیز:

- ټولو ماشومانو ته باید واکسین تطبیق شي.
- په نږدې روغتیائي مرکز کې مو ماشومان مفت واکسین او د ساري ناروغیو
څخه وژغوري.
- د واکسین د کورس پوره تطبیقول زیات اهمیت لري.

واکسین د لاندینو ناروغیو مخنیوی کیدای شي:



نری رنځ



شری

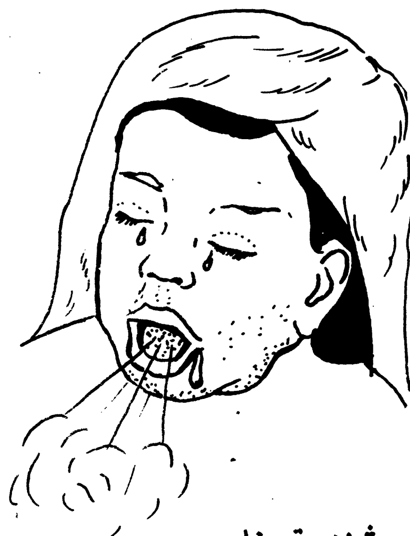


د ماشومانو فلج یا پولیو



تیتانوس







خپل ماشومان واکسین او د شپږو ساري ناروغیو څخه وژغورئ.

اوم فصل

د اسلام مبارک دین او روغتیا ٭

د حضرت ابی هریره (رض) نه روایت دی چه رسول کریم (ص) فرمایلی دی :-
په تحقیق سره خدای " جل شانه " ډیر پاک او سپیڅلی دی ، او پاک شیان خوښوی او په تحقیق سره خدای پاک مومنانو ته امر کړی دی ، په هغو شیانو چه پیغمبرانو ته ئی امر پری کړی دی لکه چه خدای پاک " ج " فرمایلی دي :
" ای زما پیغمبرانو تاسو وخوری له پاکو او حلالو شیانو نه او نیک او ښه عمل وکړی او فرمایلی خدای پاک " ج " هغو کسانو چه تاسی ایمان راوړی دی تاسی وخوری د پاکو حلالو شیانو چه ما تاسی ته رزق در کړیدی "

د حضرت ابی سعید الخدری (رض) نه روایت دی چه
" په تحقیق سره نبی کریم (ص) منع کړی دی د پوکولو نه په هغو شیانو کی چه څښل کیږی . یوه سړی وویل چه کله چیری په لوښی کی خځلی ووینم نو رسول الله (ص) وفرمایل :-
" هغه چپه کړه " بیا سړی وویل چه زه په یوه دمه مړید نه شم . نو حضرت رسول اکرم " ص " وفرمایل د خولی نه لوښی لیری کړه .

٭ دا فصل د اسلامی لارښودنو په بنسټ د روغتیائی تعلیماتو د هغه کوچنی کتاب نه اخستل شوی کوم چه د اسلامی مرستو د کمیتی ډاکتر شاهین لیکلی دي .

د حضرت ابی هریره «رض» څخه روایت دی :
چه رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمایلی دی :
« څوک چه ویده شی او به لاس کی ئی غوړوالی وي او هغه ئی مینځلی نه وي بیا ورته څه ضرر ورسیږی نو نه دی پرکوی مګر خپل ځان » .

حضرت رسول کریم صلی الله علیه وسلم فرمایلی دي چه :
نظافت او پاکی د ایمان یو جزء دی .

د حضرت ابی هریره رضی الله تعالیٰ څخه روایت دی چه :
رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمایلی دی چه :
که چیري زما په امت تکلیف نه وائی نو حتماً به ما دوی ته د هر لمانځه په وخت کی په مسواک وهلو امر کړی وائی .

. د حضرت بی بی عایشه صدیقه رضی الله تعالیٰ عنها څخه روایت دی چه
« نبی کریم صلی الله علیه وسلم نه ویده کیدل د شپی له طرفه او یا د ورځی له طرفه او نه ویښیدل مګر کله چه به ویده شو او بیا به ویښ شو » ، مسواک به ئی وهلو مخکښی له اودس نه »

د حضرت نبی کریم صلی الله علیه وسلم څخه روایت شوی دی چه :
ده مبارک د استوګنځیو یعنی کورونو او د هغی اطرافو په پاک ساتلو سره امر کړی دی .

حضرت جابر رضی الله تعالیٰ عنه د حضرت محمّد صلی الله علیه وسلم څخه روایت کړی چه په تحقیق سره نبي کریم صلی الله علیه وسلم په ولاړو اوبو کی د بولو کولو څخه منع کړی ده.

همدارنګه د حضرت جابر رضی الله تعالیٰ عنه څخه روایت دی چه:
رسول اکرم صلی الله علیه وسلم په روانو اوبو کی د بولو کولو څخه منع کړیده.

د حضرت عبدالله بن مغفل رضی الله تعالیٰ عنه نه روایت دی چه رسول کریم صلی الله وسلم فرمایلی دي.
په خپل حمام کی بَوْل مه کوه پداسی حال کی چه بیا په هغه کی لامبی او یا پکښني اودس کوی. ځکه چه اکثر تشویش د بولو متیازو څخه دی.
ابوداوٗد ترمزی

د حضرت ابی هریره رضی الله تعالیٰ عنه څخه روایت دی چه:
رسول اکرم صلی الله وسلم فرمایلی دی.
ځان وساتی د دوه لعنتی شیانو څخه. خلکو وویل چه ای د خدای پیغمبر!
هغه دوه لعنتی شیان کوم دي بیا رسول الله صلی الله علیه وسلم وفرمایل:
هغه څوک چه د خلکو په لارو کی جواب چای کوی او یائی د هغوی په سیوری کی کوی.

د حضرت معاذ بن جبل رضی الله تعالیٰ عنه څخه روایت دی چه د —
خدای پیغمبر حضرت محمّد صلی الله علیه وسلم فرمایلی دی ۔
ځانونه وساتی د دریو لعنت کړی شوو شیانو څخه. یو د خلکو د کښیناستلو
په ځای لوی جواب چای کول او بل د لاری په منځ کی او بل په هغه سیوری
کی چه خلک تری لاندی کښینی ۔

د حضرت ابی قتاوة رضی الله تعالیٰ عنه څخه روایت دی چه آنحضرت صلّی
الله علیه وسلم فرمایلی دي ۔
«کله چه او به څښی یو له تا سو څخه نو دهغی په لوښی کی سا ه مه باسی او کله
چه بیت الخلا ته ځی خپل ذکر په ښی لاس مه نیسئ او له لویو بولو څخه په
ښی لاس ځان مه پاکوی ۔

جوړ شوی فضله مواد یا ادرار بهر ته راوباسي.

ب : پوستکی :

په پوستکي کی ډیر کوچنی مرغړی خوله جوړوی چه د خولی د مرغړو په نلمه یا دیړی اویوبل ته نژدی موقعیت لری. ډیر کوچنی نلوند دا مرغړی د پوستکي سطحی سره وصلوی. فضله مواد د وینې څخه خارج او د دی نلونو له لاری د خولی په شکل د پوستکي څخه راوځي. د خولی کیمیاوی ترکیب د پښتورګو د ادرار ته ورته دی.

وجود څنګه غښتلی وساتو؟

د وجود اړتیاوې :

الف :- هوا :

د اکسیجن لرونکی هوا تنفس د ژوند د پاره لازمی دی. د استعمال شوی او خرابی هوا په نسبت تازه هوا ښه ده. که چیری ډیرکسان په یوه کوټه کی وي او د کوټی کړکی او دروازی تړلی وي نو د هوا د اکسیجن اندازه کمه او د کاربن ډای اکسایډ مقدار یې زیاتیږي.

د کړکیو او دروازو پرانستل کوټو ته د تازه هوا په داخلیدو کی مرسته کوي. خومره چه په یوی کوچنی کوټی کی د خلکو تعداد زیات وی هومره د هغی کوټی اکسیجن ژر مصرف کیږي نو ځکه په کوټو کی باید د ګڼی ګوڼی څخه ترممکنه حده مخنیوی وشي د ننه په کوټو کی اور بلول هم روغتیا ته زیان رسوي.

زمونږ د افغانانو یو رواج چه کوچنی ماشومان کلک تړی. د کوچنیو ماشومانو په تنفس کی مشکلات پیښوی که کوم ماشوم کلک ونغاړل شي نو سږو ته د کافی هوا د داخلیدو مخنیوی کیږي. د تنګو جامو په ځای د پراخو کالو اغوستل ښه

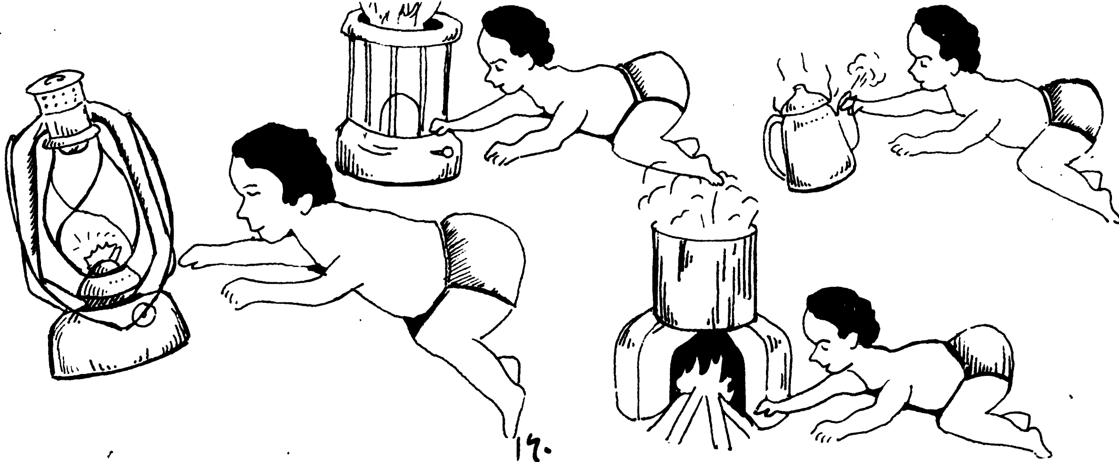
۸ـ فصل

سملاسی مرستې

سملاسی یا لمړنی مرستې په اضطراري پېښو کې د ټپي شوي یا ناڅاپه ناروغه شوي سړي سره ماهرانه مرسته ده: دا مرسته د ډاکټر د رارسیدو او نه اویا روغتون ته د ناروغ د لیږلو نه مخکښې ترسره کیږي.
سملاسی مرستې د ناروغتیا د زیاتید و مخه نیسي، ژر ښه کیدو سره مرسته کوي او ژوند ژغوري.

۱ـ سوځیدل:

د سوځیدو عوامل:
د مهاجرینو په کیمپونو کې د سوځیدو مهم علتونه د اورلګیدنه، ایشدلی اوبه د تیلو ویشتوپ او څراغونه دي. د دی عواملو له امله سوځیدلی نه یوازی دا چه درد ناکه وي بلکه د وجود زیاته برخه وسوځي او یا سوځیدلی ساحه ژوره وي نو خطرناکه کیدای هم شي.



علاج :

الف : کوچنی سوځیدنې :

په کوچنیو یا لمړۍ درجه سوځیدو کې یوازې د پوستکي باندني پوړ (قشر) برخه لري. په دې ډول سوځیدو کې درد، سوروالی یا پړسوب امکان لري خو تناکې نه جوړیږي کوم علاج ته ضرورت نشته خود درد او زیان د کموالي د پاره سوې برخه سمدلاسه یخو اوبو کې کښیږدې او تر یو څو دقیقو ونیسي. د درد د پاره اسپرین یا پراستامول استعمالولای شې.

ب : هغه سوني چه تناکي جوړوي (دوهمه درجه سوځیدل) :

په دې سوځیدنو کې د باندني پوړ نه علاوه ژور پوړونه هم اخته کیږي تناکي مه چوئ. سوځیدلې برخه په سړو اوبو ونیسي. که چیري د وجود زیاته برخه (د لاس د ورغوي څخه زیاته ساحه) سوځیدلې وي نو روغتیائي مرستو ته دي ترلاسه شي.

دلمړنۍ مرستې مقصد دادئ چه :

۱- د شوک مخنیوی وکړئ :

ناروغ په یوه آرامه ځای کې داسې سملوی چه پښې ئې لږ څه اوچتې وي گرم او خوږه مایعات ورکړئ او تود ئې وساتئ.

۲- د درد کمول :

متاثره شوې برخه په یخو اوبو کې ونیسي او ناروغ ته اسپرین یا پراستامول ورکړي.

۳- د جراثیمو مخنیوی :
- تناکی مه ماتوی د پوستکی د غورځید و په صورت کی سوی برخه یوی پاکی توټی یا پټی باندی ترلو سره پاکه ساتی .
- په سوی ځای باندی تیل ، خاوری ، ګلم ، شیدی ، کوچ واسلین ، بوټی یا نور شیان مه ږدی .
- سوی ځای څومره چه امکان لری پاک ساتی او د خاورو او مچانو څخه ئی ژغوری .

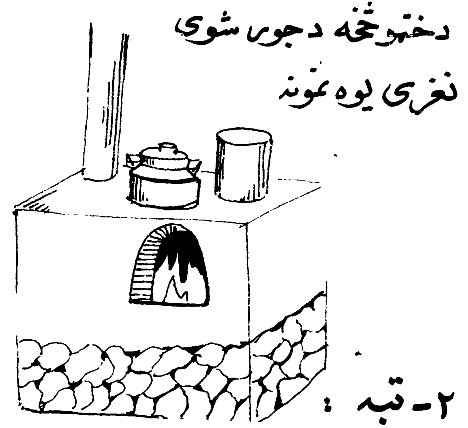
ج - ژوری سوځیدنی :

په ژوره یا دریمه درجه سوځید نوکی پوستکی او د عضلاتو په شان ژور انساج له منځه ځی . ناروغ سره په پوړتنی ډول لمړنی مرسته وکړی . او روغتون ته ئی واستوی .

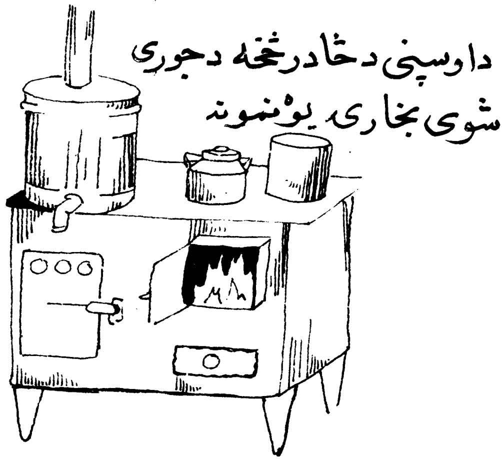
په لاندینو حالاتو کی روغتیائی مرسته ترلاسه کوئ :
- کله چه سوی ځای د ناروغ د لاس د ورغوی څخه لوی وي .
- کله چه سوی ځای ژور وي .
- کله چه د مفاصلو (بند ونو) شاوخوا سوي وي .

مخنیوی :

د ډیرو پیښو څخه په لاندی ډول مخنیوی کیږی :
- د تیلو څراغونه ، نغری اشیدلی او به او داور ډبلی د ماشومانو څخه لیری ساتی .
- په کورونو کی د ختمو نغری جوړ وی .
- اور په سم ځای کی بلوی . خصوصاً په ژمی کی د کوټی په منځ کی د اور د بلولو څخه ډډه وکړی .



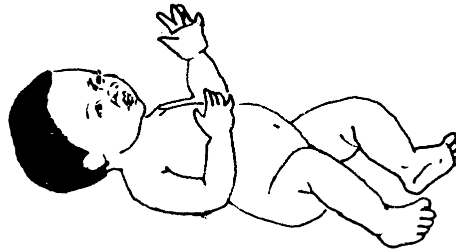
د خټو څخه د جوړ شوي نغري یوه نمونه



د اوسپنې د څادر څخه د جوړې شوې بخارۍ یوه نمونه

۲- تبه :

کله چې د چا د وجود تودوخه ډېره زیاته شي نو مونږ وایو چې د هغه تبه ده.
تبه خپله کومه ناروغي نه ده، خو د ډېرو ناروغیو نښه ده. لوړه تبه خصوصاً ماشومانو ته زیان رسولای شي.



علاج :

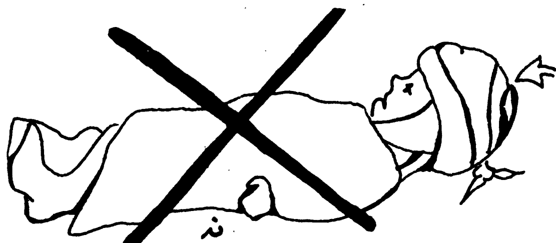
الف : اضافي جامې لیرې کړئ. کوچني ماشومان بېخي لوڅ او د تبې تر کمېدو پورې بربنډ وساتئ. په تبه کې د ماشوم پټول خطرناک وي.

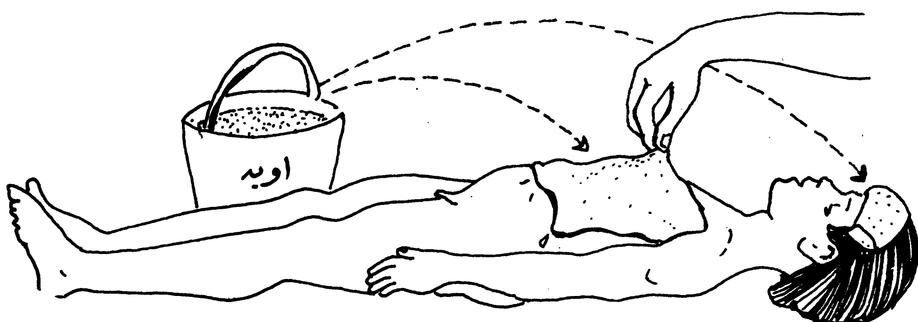
ب : ناروغ ته پکې وهئ، تازه هوا او شمال د تبې ښکته کولو سره مرسته کوي. یعنې اوبه پرې وشیندئ او یا په یخو اوبو کې لمده شوې توټه د هغه په تندي او ستو وغوړوئ.

ج : ناروغ ته په زیاته اندازه اوبه او نور مایعات ورکړئ.

د : د تبې د کمولو د پاره د اسپرین او یا پراستامول په شان درمل ورکړئ.

ه : د تبې د علت د معلومولو او علاج د پاره روغتیائي مشوره تر لاسه کړی .





۳- مسمومیدل : (د زهرجنو شیانو خوراک) :

ډیر ماشومان د زهرجنو شیانو د خوراک له امله مري . هر هغه څوک سمدلاسه روغتون ته بوځي چاچه زهرجن مواد خوړلی وي .

که څه هم د ناروغی نښې نوي څرګندې شوي ، روغتون ته تګ ضروردی او دا ځکه چه ځیني زهرجن مواد وروسته وروسته اثر کوي .

د لاندینو عامو زهرجنو موادو سره احتیاط په کار دی :

- د موږکانو دوا
- ډي ډي ټي او نور حشره وژونکي مواد
- درمل (کلدچه د لازمي اندازې نه زیات وخوړل شي په خاصه توګه د اوسپنې ګولی)

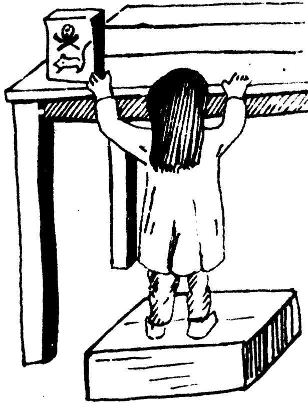
- تینچر
- سگرټ او تمباکو
- اوزلګیت
- د خاورو تیل ډیزل او پطرول
- مختلف رنګونه

علاج :

که یو څوک داسې زهرجن مواد خوړلي وي چه د پترولو په شان سخت بوی ولري او یا د تیزابو په شان سوځوونکي مواد وي نو ناروغ باید کانګې ونکړي هغه ته د څکلو د پاره زیاتې شیدې ورکړي. که چیرې شیدې نوي نو وهل شوی هګۍ یا اوبو سره ګډ شوی وړه ورکړي.
د نورو ټولو زهرجنو موادو د پاره ناروغ کانګو ته مجبور کړي دا کار په ستوني کې د ګوتې یا پاکې بڼکې د اچولو، د صابون داوبو او یا مالګې د څښلو له لارې ترسره کولای شي.

مخنیوی :

ټول زهرجن شیان د ماشومانو څخه لیرې ساتئ.
- هیڅکله د خاورو تیل، پطرول او یا نور زهرجن شیان د کوکاکولا او شربتونو په بوتلونو کې مه ساتئ (ماشومان به د هغې د څکلو هڅه کوي)
- ټوله ترکاري سبزه وینځئ ځکه چه ځینې وخت په پټو کې حشره وژونکي درمل شیندل کیږي.
- ماشومانو ته د درملو سم مقدار ورکوئ.
- په مسي لوښو کې پخلی مه کوئ.





۴- غوځیدل او ټپي کیدل:

ټپ د زخم، هغه دی چه وجود خوږ او وینې شي. ټپ د وینې د بهیدو له امله خطرناکه حتی کیدای شي د مرګ سبب شي. همدا راز ټپ پړسیدلای هم شي.
ډیر ټپونه د چړو، پاکیو، ماتو شیشو، ځوشیانو، لویدلو او یا ترافیکي پیښو له امله منځ ته راځي.

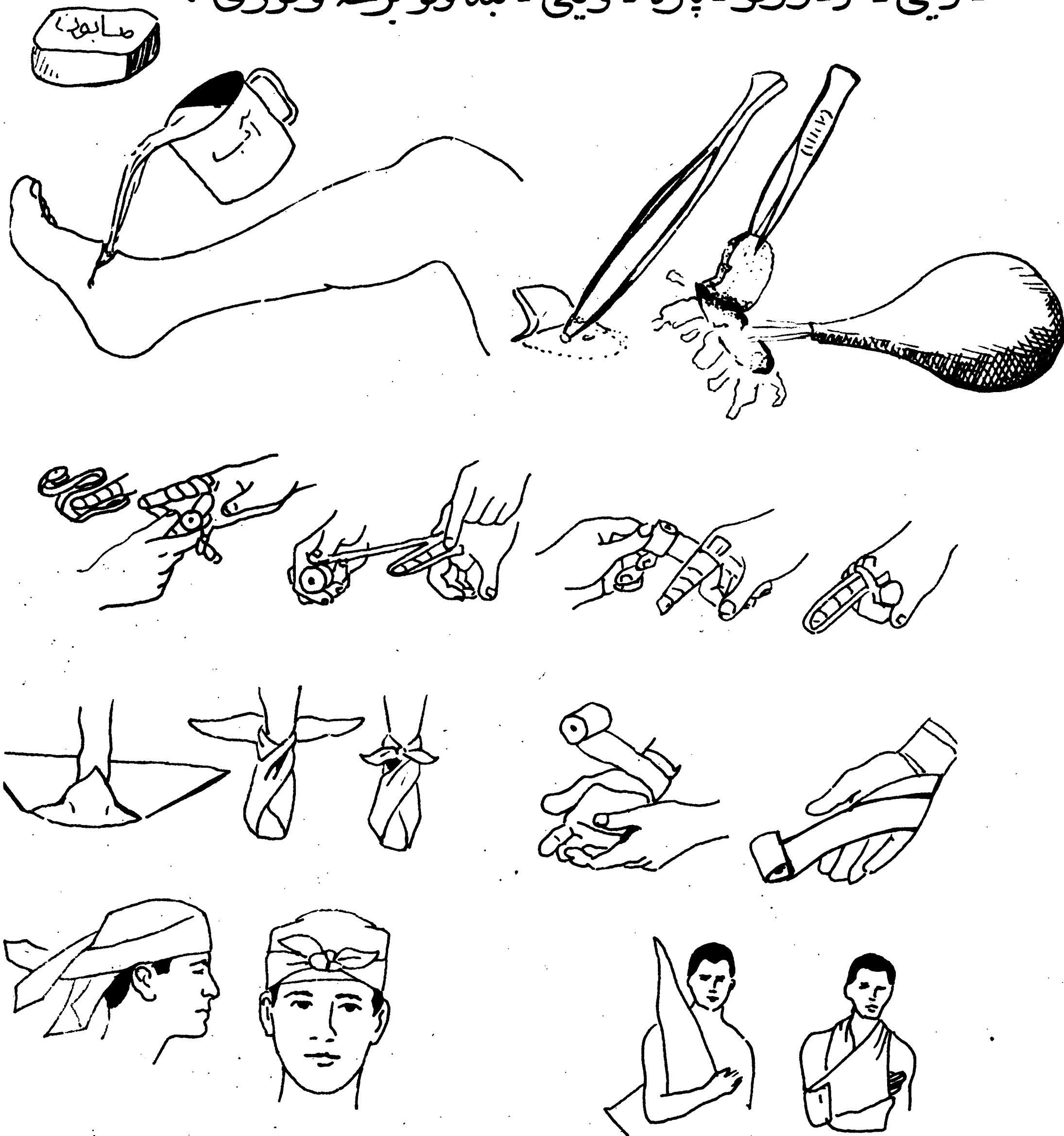
علاج:

په ټپونو کې د جراثیمو د ککړتیا د مخنیوي او د بندکیدو سره د مرستې د پاره تر ټولو ضروري شی پاکوالی ته پاملرنه ده.
- لومړی د زخم د علاج نه مخکښې خپل لاسونه د ایشیدلو اوبو او صابون سره ومینځئ.
- بیا وروسته ټپ د اوبو او صابون سره ښه ومینځئ. که چیرې دیټول ولری نو یو لږ مقدار ئې په اوبو کې واچوی. پام کوی چه د زخم څخه ټولې خاورې ښې پاکې شي.
- د ټپ د پاکولو نه وروسته پرې یوه پاکه ټوټه وغوړوی او فشار ورکړی.

يو پاک بنداژ يا پټی سره زخم وتړی .

- په زخم باندی هیڅکله خوشایان ، نسوار ، خاوره یا سوی ټوټه مه ایږدی ځکه چه دی سره د تیتانوس په شان خطرناکه ناروغی پیښیدلای شی .

- د وینی د ودرولو د پاره د وینی د بندولو برخه وګورئ .



د پټیو د مختلفو ډولونو نمونی

مخنیوی .

- ټول خطرناک سامان آلات په داسې محفوظ ځای کې ایږدی چه د ماشومانو څخه لیری وي .
- ټولې ماتې ښیښې د ځمکې څخه ټولې او ښخې کړی .

- ماشومانو ته اجازه مه ورکوئ چه د خطرناکو شیانو او یا ښیښې په شان - ماتیدونکو شیانو سره لوبې وکړی .

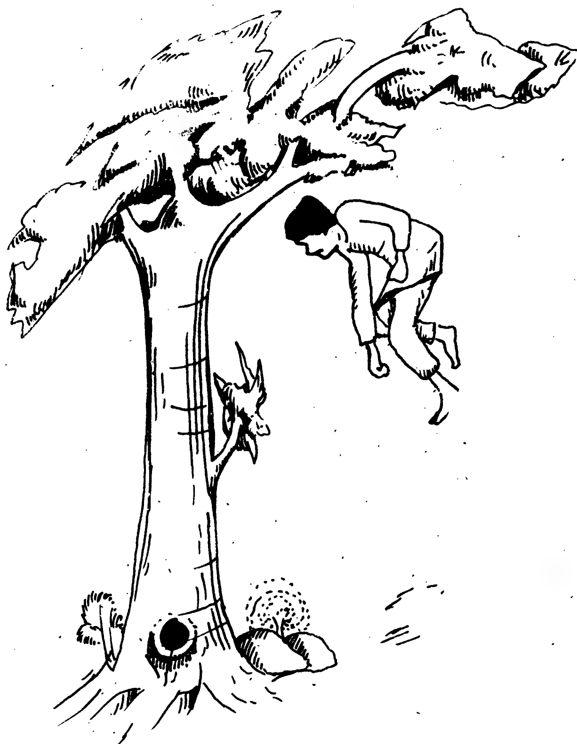
٥ - د هډوکو د ماتیدل :

د هډوکو د ماتیدو نښې :
- ماته شوی برخه پړسیدلی او یا خپله بڼه بدلوی .
- ناروغ نه شي خوځولای او یا خوځولو سره سخت درد کوی .
- ماته شوی برخه ګوتې ور وړو سره ډیره دردناکه وي .
- ناروغ د هډوکو د ماتیدو په وخت د ماتیدو آواز اوریدلی وي .

علاج :

تر ټولو خورا مهم علاج دادی چه هډوکی په خپل ځای وساتل شي . په دې ډول د زیات زیان او وینې بهیدو مخنیوی کیږی . (ناروغ مه خوځوی)
- که چیری مات شوی هډوکی له پوستکي را وتلای وي نو د جراثیمو د ککړتیا خطر ډیر زیات وي . زخم او راوتلای هډوکی ایشیدلو اوبو سره ښه پاک ومینځی

- هیڅکله د زخم او هډوکي د پوښ پاکیدو نه مخکښې د هډوکي د بیرته ننویستلو کوشش مه کوی .
- مخکښې لدی چه ناروغ وخوځوی یا انتقال ورکړی په یو قالب یا تختوکی د تړلو په واسطه د هډوکو د خوځیدو مخه ونیسئ .
تاسې د مات شوی هډوکی دوار روغ خوا او هم د دوه داسې تختو په تړلو سره چه د مات شوی هډوکی په نسبت اوږدی وي یو قالب جوړولای شی . که چیری د مات شوی هډوکی او تختو ترمنځ پاکی ټوټی کیږدی نو قالب به خورا پوست شی .
- د مات شوی هډوکی د پلستر کیدو د پاره ناروغ د امکان په صورت کی ژر تر ژره یوه کلینک یا روغتون ته ورسوئ .





دي په خاصه توګه د اوړي په ګرميو کې د کتان جامو اغوستل ښه دي.

ب: اوبه:

د وجود ۳/۲ برخه د اوبو څخه جوړه شوې، يو نارمل وجود په ورځ کښې د ۱،۵ ليتره په شاوخوا کښې اوبه د متيازو، خولې او تنفس له لارې خارجوي. که چيرې د ضايع شوو اوبو د پوره کولو د پاره د خولې له لارې اوبه ونه څښل شي نو وجود به په تدريج د ول وچ شي او دا د ول وچوالي د مرګ سبب کيدای شي. (د وجود د اوبو د ضايع کيدو برخه ولولې)

نو ځکه د ضايع شوو اوبو پوره کول ډير اهميت لري. کوچنيو ماشومانو ته بايد خاصه پاملرنه وشي خصوصاً که هوا توده وي او يا ماشوم ناروغ او تبجن وي نو زياتې اوبه بايد ورکړی شي. (په دې هکله د زياتو معلوماتو د پاره د اسهال برخه وګورئ)

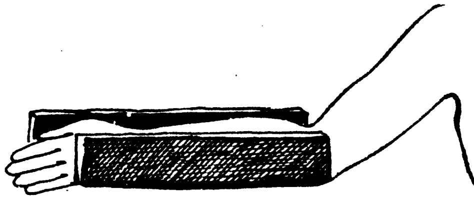
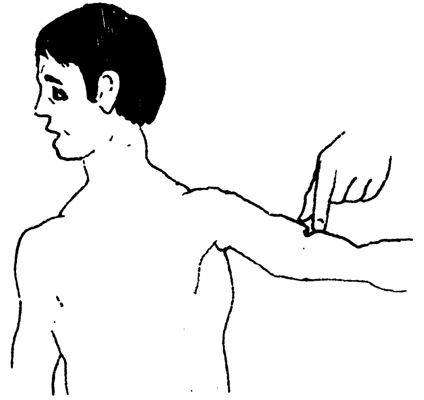
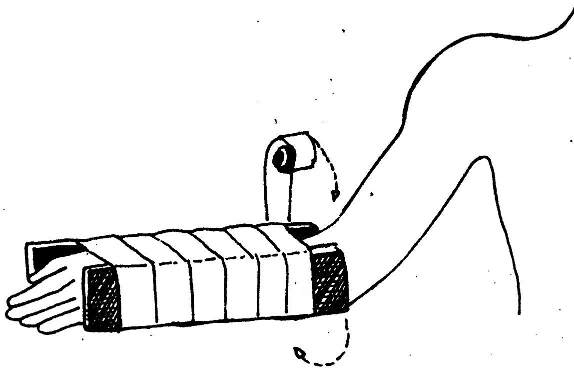
ج: خواړه:

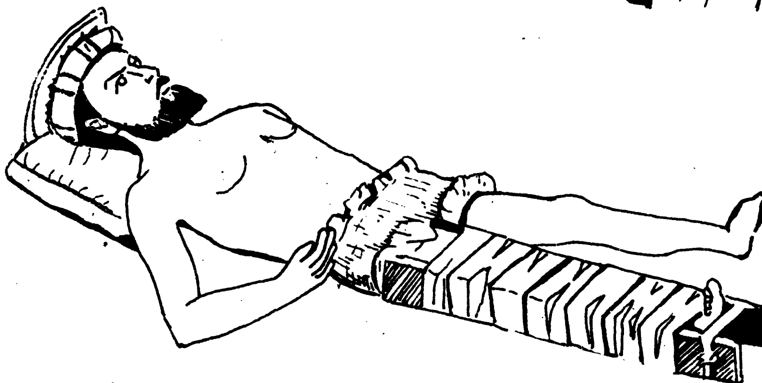
د ودې، طاقت او وجود د ساتنې د پاره خواړه مهم دي (د وجود د غذائي ارتيا وو په هکله د زياتو معلوماتو د پاره د خوراک برخه وګورئ). د روغ صحت د پاره د منظم خوراک عادت په کار دی، خوراک بايد په کراره وخوړل شي او د خوړو ټوټې د مخه ښه وژول شي، زيات خوراک هم يو بد او غير صحي عادت دئ.

د: ورزش:

څومره چه ځيني عضلات زيات په کار اچول کيږي هومره به غښتلي وي او زموږ وجود به روغ وي، نو ځکه خو د عضلاتو او نورو غړو غښتلي ساتلو د پاره زيات ورزش ته اړه لرو. قدم وهل، ځغاسته يا منډې وهل، فتبال او نور د ښوونځيو د شاګردانو د پاره ښه ورزش دي. د ورزش اندازه او ډول زموږ په عمر پورې اړه لري.

ورزش بايد په منظم ډول په آزاده هوا کې وشي. د خوړو فوراً وروسته يا مخکښې ورزش مه کوی او د ورزش نه وروسته ځيني ځان مه لوڅوئ ترڅو چه تود وخه وساتل شي



٦- دوینې بهیدل :

الف : خارجي خونریزي :

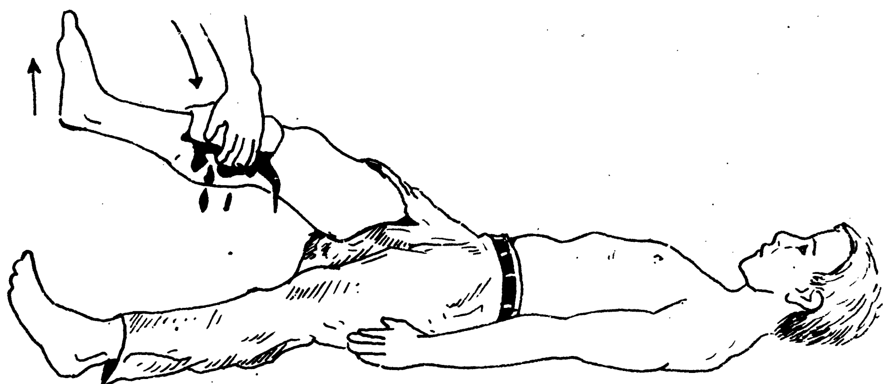
کله چه د وجود د یوې برخې تخته د غوڅېد و او یا ټپي کېد و له امله وینه بهیږي دې ته خارجي یا باندنۍ خونریزي ویل کیږي

ب. داخلي خونریزي :

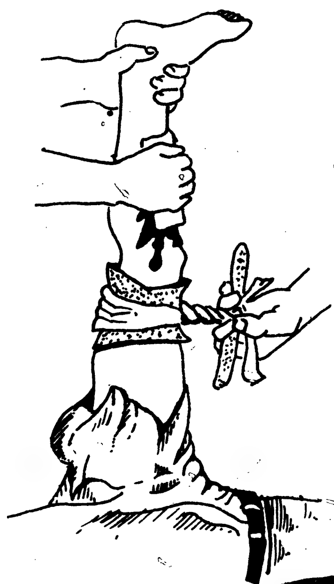
کله چه د توري یا ځگر ښان د وجود یو داخلي غړی ټپي او یا وشلیږي د کوم په نتیجه کې چه وینه ګوګل کې د ننه توی شي ، دې ته داخلي خون ریزي ویل کیږي یو سړی شاید په اسې حال کې د داخلي خون ریزي تخته مړ شي چه حتی د وجود یو څاڅکې وینه یې هم بهرته راونه وځي .
ځیني وخت دا دول وینه د وجود له یوې لارې تخته بهرته را وتلای شي : مثلاً په سږو کې خونریزي د ټوخي سره د وینې د راتلو سبب کیدای شي .
د داخلي خونریزي د علاج د پاره روغتیا یې مرستې ته اړه ده .

د خارجي خون ریزي علاج :

- ټپي شوې برخه د وجود د سطحې تخته اوچته کړئ .
- په یوې پاکې ټوټې سره (او د ټوټې د نشتوالي په صورت کې خپل پاک لاس سره) ټپ باندې مستقیم فشار راوړئ .
- په ټپ باندې تر هغه وخته د فشار ورکولو ته دوام ورکړئ ترڅو چه وینه بنده شي . دا کار ځیني وخت ۱۵ دقیقې یا حتی یو ساعت وخت ته اړه لري .



- که چیرې د وینې بندیدل په ټپ باندې د فشار له امله بند نشي او یا ناروغ زیاته وینه ضایع کوي نو پړاندې ډول عمل وکړئ:



- په ټپ باندې فشار را ورو ته دوام ورکړئ.
- ټپي شوی برخه خومره چه کیدای شي اوچته نیسئ.
- ټپي شوې برخه، ټپ سره نژدې د ټپ او وجود ترمنځ یوې غبرګې شوې ټوټې یا کمربند سره وتړې او غوټه د ومره ټینګه کړې چه وینه بنده کړي.
- د دې مقصد د پاره هیڅکله نرې پړې تار یا سیم مه استعمالوی.

د پوزې څخه د وینې د بندولو طریقه



- آرام کینېنې.
- پوزه تر لسو دقیقو او یا د وینې تر ودریدو پورې کلک ونیسي.



که چیرې په دې وینه بنده نشي نو - د پوزې سورې د مالوچو یوې ګیډۍ سره داسې بند کړئ چې یوه برخه ئې د پوزې نه بهر وي.

او یو ځل بیا پوزه کلکه ونیسئ او تر لسو دقیقو ئې مه پریږدئ. د وینې د ودریدو نه وروسته مالوچ تر څو ساعته پریږدئ او بیا ئې په ډیر احتیاط سره راوباسئ.
که چیرې د چا پوزه ژر ژر وینې کیږي نو په ورځ کې دوه ځل لږ شان واسلین ورسره غوړ وي. د نارنج، لیمو، رومیانو او نورو داسې میوو خوراک کوم چې ویټامین سي ولري ورید ونه قوي او د پوزې د ژر ژر وینې کیدو سره مرسته کوي.
پیرزو خلکو کې په خاصه توګه، وینه شاید د پوزې د شاتنۍ برخې څخه راشي کوم چې د پوزې نیولو سره نه بندیږي. په داسې پیښو کې ناروغ ته ووائې چې یو کارک، د جوارو شیشه او کوم بل ورته شی د غاښونو منځ کې ونیسي. سرمخې ته تیت کړي آرام کښیني او ترهغه د وینې د تیرولو (ګوتلو) څخه ډډه وکړي ترڅو چې وینه بنده شوې نه وي. (شیشه یا کارک د ناروغ سره مرسته کوي چې وینه تیره نکړي او دا بیا د وینې لخته کیدو سره مرسته کوي.)

د تودوخې له امله پېښېدونکې ناخاپي پېښې :

۱- د تودوخې برېښونه یا څړیکي :

په توده هوا کې د هغو کسانو په لاسونو، پښو او یا ګېډه کې دردناک برېښونه یا څړیکي پېښېدلای شي. کوم چه سخت کارکوي او زیات خولې کېږي. دا په وجود کې د مالګې د نشتوالي له امله پېښېږي.



علاج :
په یو لیتر اېشېدلو اوبو کې د چای په کاشغه یوه کاشغه مالګه واچوئ او وئې څښئ.

۲- د تودوخې څخه پیدا شوې ستومانتیا :

نښې :
که یو کس په توده هوا کې کارکوي او ډېر زیات خولې شي شاید رنګ ئې ژېړ شي، کمزوری او بې کاله شي. د دا سې کسانو پوستکی سوړ او نمناکه نبض ئې چټک او کمزوری وي.

علاج
ناروغ په یوه ساړه ځای کې څملوئ. پښې ئې اوچتې او وموښئ. د څکلو د پاره مالګینې

او به (په پولیترا او بوکی د چاي یوه کاشغه مالګه) ورکړي. که چیرې ناروغ بیهوشه وي
نو د خولې له لارې هیڅ هم مه ورکوئ.

۳- جل وهنه :

جل وهنه ډېره عامه نه ده خو ډېره خطرناکه وي. دا خصوصاً تود هوا
کې په زړو خلکو کې پیدا کېږي.

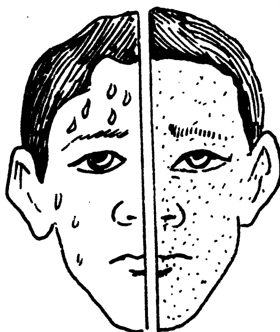
نښې :

پوستکی سور، ډېر تود او وچ وي. حتی تخرګونه هم نمناکه نه وي. د ناروغ
تبه ډېره زیاته وي د هغه تود وخت ځینې وخت د سانتي ګراد د ۴۲ درجو
څخه هم زیاته شي. ناروغ اکثراً بې هوشه وي.

علاج :

د وجود تودوخه باید سمدلاسه ټیټه شي. ناروغ یوه سیورې کې څملوئ
په سړو اوبو ئې لونده کړئ (د امکان په صورت کې د وا ورې په اوبو) او
دې کار ته تر هغه وخته دوام ورکړئ تر څو چه تبه کمه شي. روغتیائي
مرسته ترلاسه کړئ.

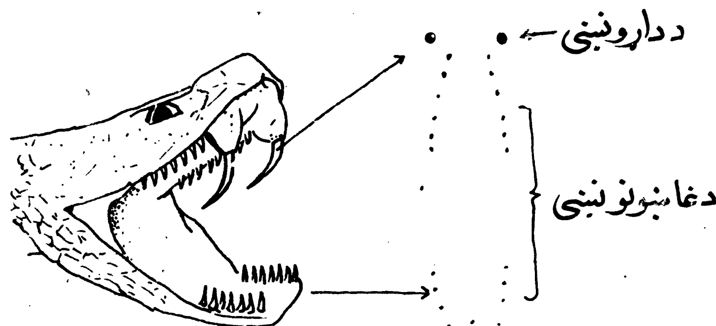
د تودوخې د ستومانتیا او جل وهنې ترمنځ توپیر :

جل وهنه		د تودوخې ستومانتیا
- وچ سور او تود پوستکی		- ژیړ، سوړ او خولې شوی پوستکی
- لوړه تبه		- د سرګوځکسی لوېوالی
- ناروغ سخت مریض او بې هوشه وي.		- د تبې نشتوالی
		- کمزوری

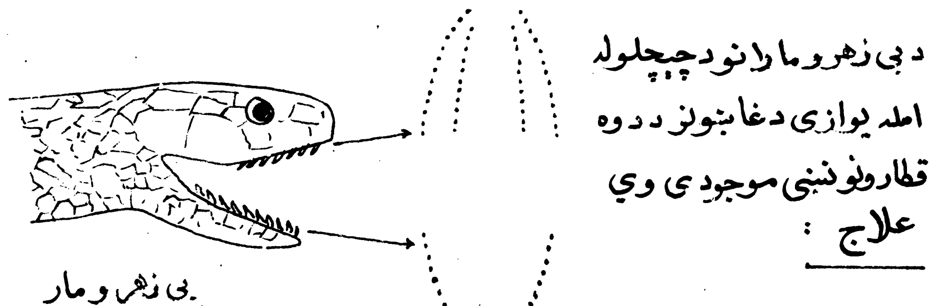
۸- چیچنې او دارل :

۱- د مار چیچل :

کله چې څوک مار چیچلی وي نو کوشش وکړئ وګورئ چه مار زهرجن ؤ او که نه. د دوی د دوارو نښې سره توپیر لري .



زهرجن مار دکوم چیچل چه د دارو دوه نښې پرېښې دي .



د بې زهرو مارانو د چیچلو له امله پوازې دغاښونو د دوه قطارونو نښې موجودې وي

علاج :

پخوا به د دارو د ځایونو غوڅول او څېښل توصیه کېدل خو وروستیو تحقیقاتو ښودلې چه دا کار بېلابېلو انواري تجربو کې ګټه لري خو په عمل کې دګټې په ځای نیات زیان رسوی او داځکه چه غوڅېدو سره دخون ریزي د زیاتوالي د پلو د غوڅېدو د جراثیمو دکګرتیا او د ژرجوړېدو د تأخیر په شان ستونځې پېښېږي له همدې امله توصیه شوی لمړنۍ مرسته باید لنډه ساده او عملي وي او د تاوان

په ځای زیاته ګټه ولري .

۱- داد ګیرنه :
زیات اهمیت لري د وره کسان له زهر وند نه مري لکه څومره چه له ویري مري داسپرینو او پاراستامول وړ کول مرسته کوي .

۲- مینځل :
چیچل شوی ځای ومینځی او بیا وه پاک د ستمال سره وتړی مه ئی – غوځوی .

۳- د وینی د بندولو د پاره پټی یا بند از یوازی او یوازی د زیاتو زهرو د – پیچکاری کیدو په صورت کی استعمالوی د دی مقصد دادی چه په اساجو- باندی د فشار د راوړلو له امله په وجود کی د زهرو د سملاسی جذبید ومخنیوی وشی .

۴- که چیری مار وژل شوی وی نو بیا لرګی سره ئی راواخلی او په یوه بکس کی ئی د ناروغ سره روغتون ته یوسی . خو که چیری مار وژل شوی نه وی لزدهغی د وژلوهڅه مه کوی ځکه چه په دی د ول د نورو کسانو د چیچل کید و امکان وی . مار ته که مرهم وی ګوتی مه وروړی ځکه چه غوځ شوی سر هم تر یوه ساعته عکس العمل ښودلای شي

۵- روغتون :
ټول ناروغان باید د امکان په صورت کی روغتون ته یوړل شي خو چیچل شوی اندام ترممکنه حده زیات مه خوځوی .



۸ د حشراتو چیچل

الف : لړم :

دلړم او غنو په شان د ځينو حشراتو چيچل لکه د مار د چيچلو هومره خطرناکه وي
که څه هم دلړم ځيني دولونه د نورو په نسبت زيات زهرجن وي سره له دې
دلويانو د پاره دلړم چيچل نه زيات خطرناکه وي خو د ماشومانو په هکله مسئله
داسې نه ده . خومره چه ماشومان کوچنې وي هومره ده غې خطر زيات وي .

علاج :

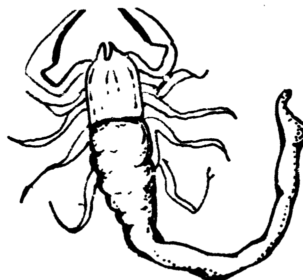
- که امکان ولري په چيچل شوی ځای باندې واوره کيږدې .
- د درد د پاره اسپرين يا پراستامول ورکړې . که چيرې د ماشوم تنفس بند شي نو د خولې په خوله ساه اخيستو څخه کار واخلې
- روغتيايي مرسته ترلاسه کړئ .

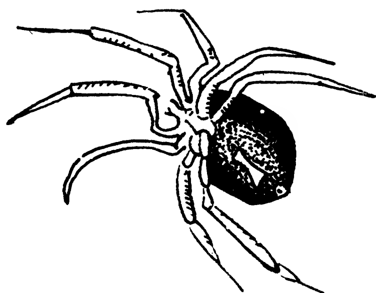
دغونډل او نورو غنو چيچل :

دغنو د زياتو دولونو چيچل دردناکه وي خو خطرناکه نوي . خو دغونډل په شان

دغمو دځينو دولونو چيچنه لوبان زياتې ناروغه کولای او دکوچنيو ماشومانو د پاره خطر پيښولای شي .

د درد د پاره اسپرين ورکړی او د روغتيائی مرستی په لټه کی شئ .





ج : د شاتو د مچيو ، مچيو او غومبسو (غالبوزو) چيچل :

په عام ډول که څه هم دا ډول چيچنی درد ناکه، پړسوب، سور والی او خارښ لری خو بی ضرره وي .

په يوه وخت زيات چيچل شايد سړی زيات ناروغه کړي . د دی ډول حشراتو د چيچلو په هکله يوه اساسی خبره چه بايد په ياد مو وی دا وه چه ځينی کسان د دی ډول زهرو په وړاندی حساسه يا الرژيک وي . او د علاج نه پرته شايد مړه شي

علاج :

- د شاتو د مچيو د چيچلو په پيښو کی لومړی بايد لښکه يا ليشه وويستل شي . د مچيو او غومبسو په پيښو کی د ويستلو د پاره کومه لښکه نوی .

- د پړسوب د سبکته کيدو د پاره په چيچل شوی ځای اومه پياز کيږدی تاسی د ختي تخته هم استناده کولای شي .

هـ : خوب :-

د فزیکي ورزش او کار نه وروسته زمونږ عضلات او وجود سترې او استراحت ته اړه لري. دماغ هم استراحت ته اړه لري. خوب د مغزو او عضلاتو مکمل دوره ای استراحت دی. د خوب د ضرورت اندازه د عمر، فزیکي فعالیت، مسلک، عادت او ناروغیو په اندول فرق کوي.

و : پاکی او لمبل :

د وجود د روغتیا او سلامتیا دپاره پاکوالی خورا مهم ضرورت دی په خاصه توگه د خوراک، څښاک د شیانو او د هوا پاکوالی.
د پوستکي یا څرمنې پاکوالی او لمبل هم د خولې د مرغړو د بسوریو په پاک ساتلو کي ډیر اهمیت لري که نه نو د وجود نه به د فضله مواد و په وتلو کي اختلال پیښ شي کوم چه روغتیا ته زیان رسوي. (په دی هکله د زیاتو معلوماتو دپاره د شخصي حفظ الصحې برخه وگوری.)

د ژوند نوری اړتیاوی :

مونږ د وجود د اساسی اړتیاوو په هکله خبرې وکړې. یو روغ وجود د ښې خبری پاک پوستکي، ځلانده ویښتو، روښانه سترگو، پاک وجود، ښه خوب ښې اشتها، منظم خاک اندازته تگ، خوږ تنفس او دغړو د طبیعي وظایفو معنی لري سره لدی ښه صحت د فزیکي روغوالی په څنگ کی د دماغي او تولنیز روغوالی په معنی هم دی. او زمونږ روحي او تولنیزی اړتیاوی هم همدومره ارزښت لري لکه څومره چه زمونږ فزیکي اړتیاوی لري.

الف :- روحي اړتیاوی :

دماغي صحت د فزیکي صحت سره نږدې اړیکي لري، دمهاجرو په تولنه کی زیاتي ناروغي لکه بی خوبي، د وجود دردونه، سالنډي، د وینې فشار لوړوالی د معدې

- د هغو حساسو او الرژیکو کسانو د پاره چه پر سیدلی او زیات ناروغه کیږي سمدلاسه روغتیایي مرستې ته لاسه کړئ .

د - د ځناورو او خارو چیچنه :

د خارو چیچل ځکه خطرناکه وي چه چیچل شوي سړي د تیتانوس په ناروغي اخته کیدای شي . چیچل شوي ځای په جراثیمو ککړ او بد یدلای شي او د لیوني - سپي په شان ناروغي هم د سپو او نورو وحشي ځناورو د چیچلو له امله - خپریږي .

علاج :

په یاد ولرئ چه د خاروي د چیچلو د وخامت په هکله قضاوت د زخم د ظاهري بڼې له مخې ناممکنه وي . کیدای شي چه زیان د بنکاره څرګندیدو نه ډیر زیات وي .

- زخم په جاري اوبو باندې ښه پریمینځئ . ترڅو د خاروي لاړې لیرې شي . د یوې پاکې ټوټې او صابون په استعمال سره وینځلو ته لږ تر لږه پنځو دقیقو پورې دوام ورکړئ . بیا زخم جاري اوبو سره ښه کنګال کړئ .

- زخم په یوې پاکې ټوټې پټ او ټپي شوي اندام ته استراحت ورکړئ .

- خو هره ژر چه ممکن وي ناروغ روغتون ته واستوئ .

مخنیوي :

- د لیوني سپي په ناروغۍ ټول شکمن ځناور مړه او ښخ کړئ .
- که ستاسي په سیمه کې د خارو و واکسین لګولو کوم پروګرام

موجود وي نو مرسته ورسره وکړي .
- ماشومان د ناروغه او شکمنو څاروو نه لیري ساتئ .



۹- زنده کیدل (دستوني بند یدل) :

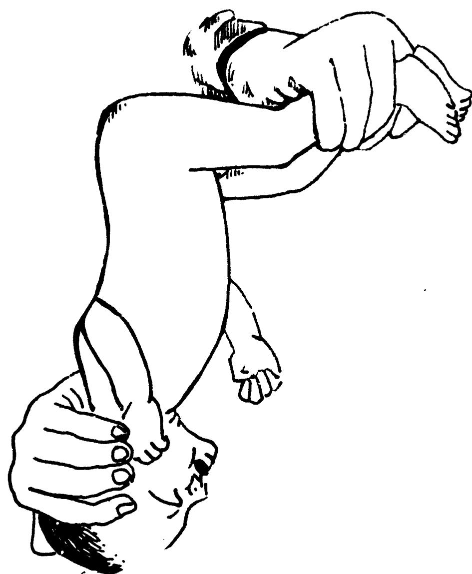
زنده کیدل او دستوني بند یدل (خپک کیدل) هغه وخت پیښیږي چه
غه شي وچي غاړې ته ننوځي او یا د داسې مړې د تیریدو کوشش وشي
کوم چه ډیره لوی وي .
زیات ماشومان د زنده کیدو له امله ځکه مري چه دوی د ډبرو ، زړو او
د بوتلونو د سرونو په شان کوچني شیان تیر کړي وي .
دا ډول ناروغ د خبرکولو توان نلري مخ ئې شین وزمه سور کیږي او د ساه
داخیستو کوشش کوي . که چیري د هغې هوائي نالۍ په بشپړه توگه بنده وي
او سملاسي مرسته ترلاسه نکړي نو په څو شیبو کې به مړ شي .

علاج :

که چیري ناروغ یو ماشوم وي نو مخ ښکته ئې څوړند کړئ او یا ئې د لاسي
ونیسئ . چه سر ئې ښکته لوري ته وي او په کراره کراره ئې د اوږو منځ

د بوی ۰



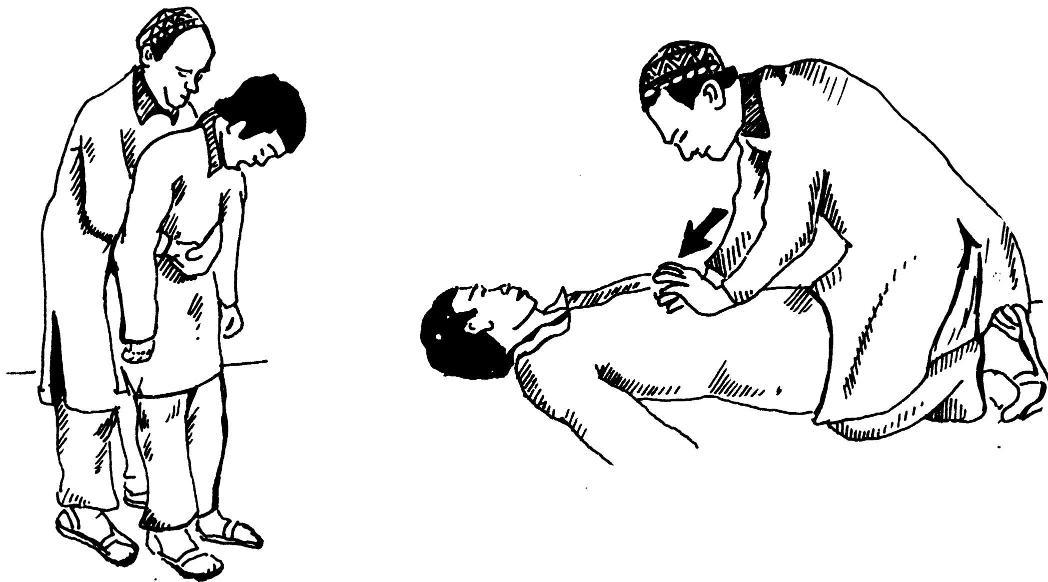


که چیری ناروغ پولوی سړی وي :

- دهغې شا ته ودریږئ او لاسونه مو دهغې د ملا نه چاپیر کړئ .
- موټی مو دهغې پر ګیډه باندی د نامه او پښتیو ترمنځه ونیسئ .
- په یوه ناڅاپی قوی حرکت سره دهغې په ګیډه مخ پورته زور وکړئ .
په دی ډول دهغې د سږو هوا تر فشار لاندی راځي او دهغې ستونی خلاصیږي . که لازم وی نو دا کار څو ځله تکرار کړئ .

که چیری ناروغ ستاسی نه زیات لوی او یا بی هوشه وی نو په چټکی سره :
- هغه په شا څملوئ .
- لکه چه په رسم کی ښودل شوی دهغې د پاڅه په داسی حال کی کښینئ چه دلاندنی لاس ګونډه مو دهغې د نامه او پښتیو ترمنځه وي .
- ناڅاپه مخ پورته قوی زور وکړئ .
- که لازم وی دا کار څو ځله تکرار کړئ .

- که هغه بیا هم ساه نشي اخستی نو دخولی په خولی تنفس کوشش وکړئ
- سمدلاسه روغتیائی مرسته ترلاسه کړئ.



۱۰- ډوبیدنه :

ماشومان په ډیر سطحی اوبو، ځاګانو، خوړونو، ویالو او سیند ولو کی ډوبیدلای شی. کله چیری د ډوبید ولو امله د چا ساه بنده شوی وی. نو د ژوند د-بیاره یوازی څلور دقیقی وخت لری تاسی باید چټکی سره عمل وکړئ.

- هغه په چټکی سره د اوبو نه وباسئ.
- که تنفس نه کوی نو سمدلاسه خوله په خوله تنفس پیل کړئ حتی د اوبو څخه تر راویستو د مخه.
- کله چیری د هغی سږو ته هوا نشی ورکولای نو د هغی سر د هغی د ګیډی په نسبت ښکته، او لګه چه پورته ذکر شو، د هغی په ګیډه زور وکړئ. بیا خوله په خوله تنفس ته دوام ورکړئ.

تل تخلبني لدی چه دناروغ دسيني نه داوبود ويستلو کوشش وکړئ .
خوله په خوله تنفس فوراً پیل کوئ .



دتنفس بنديدل :

دتنفس دبنديدو عام اسباب په لاندی ډول دی :
- په ستوني کی دشيانو بنديدل .
- د ژبی اولاړو په واسطه دبی هوشه سړی دستوني بنديدل .
- ډوبيدل .
- په لوګی کی دساه بنديدل .
- مسموميت .
- د زړه حمله .
- که دچا تنفس بند شی نوهغه به په څلورو دقيقو کی مړ شی .

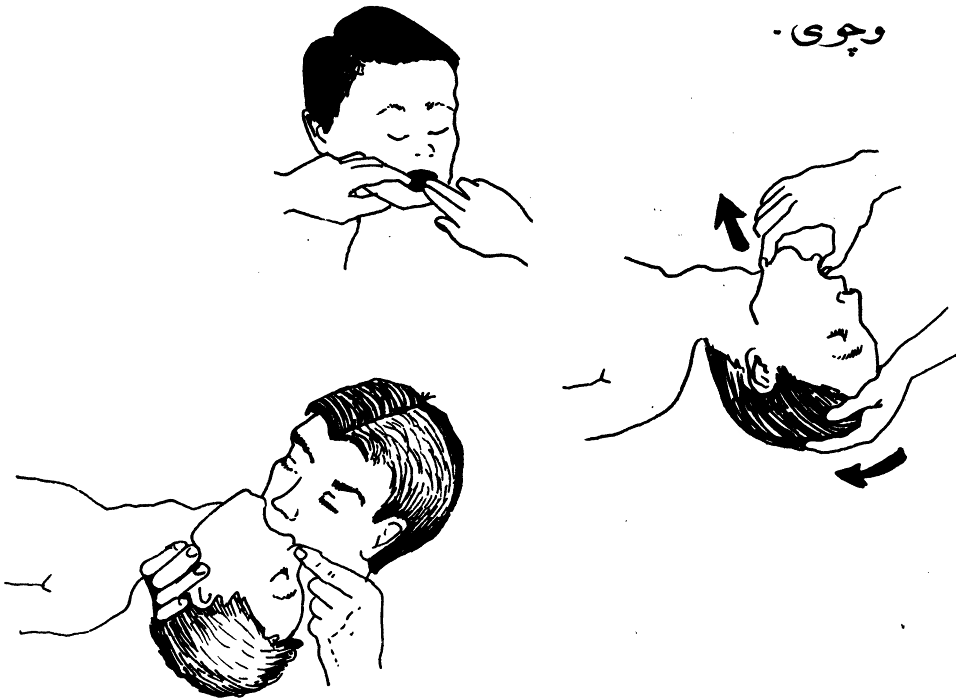
علاج :
کله چه دچا تنفس بند شی نو سمدلاسه خوله په خوله تنفس پیل کړئ .

بیا ژر تر ژر :

- په خولې یا ستوني کې هر بند شوی شی را وباسی . ژبه مخې ته کش کړئ او په چټکې سره د ستوني نه لاړې او ځګونه لیرې کړئ .

- ناروغ مخ پورته څملوئ ، سرئې شا ته لږ څه غبرګ او ژبه ئې مخې ته کش کړئ .

- خپلو ګوتو سره د هغې د پوزې سورې بند کړی ، د هغې خوله پرانیزئ خپله خوله د هغې په خوله کیږدئ او په زوره د هغې سږو ته داسې هوا پوه کړئ چه د هغې سینه اوچته شي . بیا لږ ډ.مه وکړی تر څو هوا بیرته راوځي او بیا هوا ورپوه کړی . دا کار په یوه دقیقه کې ۱۵ ځل تکرار کړی .
که چیرې د یوه ماشوم ساه بنده شوي وي نو په ډیرې آرامی سره د قیقه کې ۲۵ ځله د هغې سږو ته لږ شان هوا ورپوه کوی . د هوا زیاته اندازه به د هغې سږی وچوی .



۱۲- شوک یا پرکالتیا :

شوک د ژوند تهدید ونکی هغه حالت دی چه د وینی د فشار د خطرناکه ټیټوالی له امله منځ ته راځی. شوک د سخت درد ، زیاتی سوزنی د زیاتی وینی د ضایع کیدو سختی ناروغی ، د وجود د اوبو او مالګی د ضایع کیدو او یا سخت الرژیک عکس العمل په نتیجه کی منځ ته راځي .

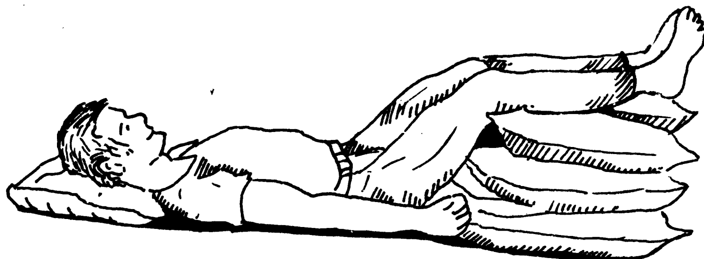
که څوک د شوک په حالت کی وي نو تاسی به ووینئ چه :

- د هغه پوستکی ژیړ ، سوړ او نمناکه یا خولی وي .
- د هغه نبض کمزوری او چټک وي (په یوه دقیقه کی د ۱۰۰ ځل نه زیات) .
- د هغې تنفس کمزوری او چټک وي .
- د هغه د سترګو کسی لوی وي .
- تنده لری .
- ناآرامی یا دماغی تشویش ، کمزوری او یا بیهوشی لری .
- ښکاره خون ریزی یا د تصادم ، غوڅیدو او نورو تاریخچه لري .

علاج :

د شوک د لمرینو نښو په ښکاره کیدو سره :

- په لاندی ډول ناروغ داسی څملوئ چه پښی ئی د سر په نسبت اوچتی وي .



اجازه مه ورکوئ چه کښېني ، ودرېږي او یا وګرځي . که چېرې د سر په ضربې
او د پښې په ماتېدو شکمن یاست نو دهغې پښې د هغې د سر په نسبت مه اوچتوئ

- ناروغ ته تودې اوبه او نور تاوده شربتونه ورکړئ .

- که درد ولرې نو اسپرین او یا د درد کوم بل درمل ورکړئ .

- آرام اوسئ او ناروغ ته ډاډ ګیرنه ورکوئ .

- که وینه وي نو بندول ئې کړئ .

که چېرې ناروغ بېهوشه وي :
- هغه په یوه اړخ څملوئ او سر ئې لږ شان شاته کوږ کړئ .
- که چېرې ناروغ کانګې کړي وي یا په خوله کې لاړې او ځګونه ولري نو
  فوراً ئې پاک کړئ .
- تر څو چه بېهوشه وي د خولې له لارې هېڅ هم مه ورکوئ .
- د مطلق ضرورت نه پرته هغه مه خوځوئ .
- روغتیا ئې مرسته ترلاسه کړئ .

۱۳- بېهوشي :

- د بېهوشي عام سببونه په لاندې ډول دي .
- په سر باندې لګېدنه .
- شوک .
- مسمومیت .

- ضعف او کمزوری.
- جل وهنه.
- د زړه حمله او نور.



علاج:

که چیرې د ناروغ د بې هوشۍ په سبب نه پوهیږئ نو سمدلاسه د لاندې شیان وګورئ.

- آیا تنفس ئې بند وي؟ که نه، نو سر ئې شاته کوږ، جامه ئې کش او ژبه ئې راکاږئ. که چیرې څه شی په ستونی کې نښتي وي راوئې باسئ. که چیرې تنفس بند شوي وي:
نو سمدلاسه خوله په خوله تنفس پیل کړئ.
- که چیرې ناروغ زیاته وینه ضایع کوي نو بنده ئې کړئ.
- ایا هغه د شوک په حالت کې دئ (ژیړ، سوړ او نمناکه پوستکی، کمزوری او چټک نبض)؟ که داسئ نو هغه داسې څملوی چه سرئې د پښو په نسبت ټیټ وی او د جامو تڼۍ ئې پرانیزئ.
- آیا جل وهلی (د خولې نښتوالی، او چته تبه، تود او سور پوستکی)؟
که داسې وي نو د لمر څخه ئې سیوری ته کړئ. سر د پښو په نسبت اوچت کړئ او په یخو او بو سره ئې لوند کړئ. (د امکان په صورت کې د واوری او به استعمال کړئ). بند به داوي چه ناروغ وند خوځوی. که چیری د هغې خوځول ضرور وی نو دا کار ډیر احتیاط سره تر سره کړئ. او دا ځکه چه که د هغه ورمیږ او یا ملا ماته شوي وي د هغه خوځول به د نورو زیان او فلج سبب شی.

هیڅکله یوه بېهوشه سړي ته د خولې له لارې څه شی مه ورکوی.

۱۴ - په سترګو کې د کیمیاوي مواد ولګېدل:

ځینې کیمیاوي مواد د دایمي داغ د سترګې د ګاټې د زیان او یا ړندېدو سبب کېږي.

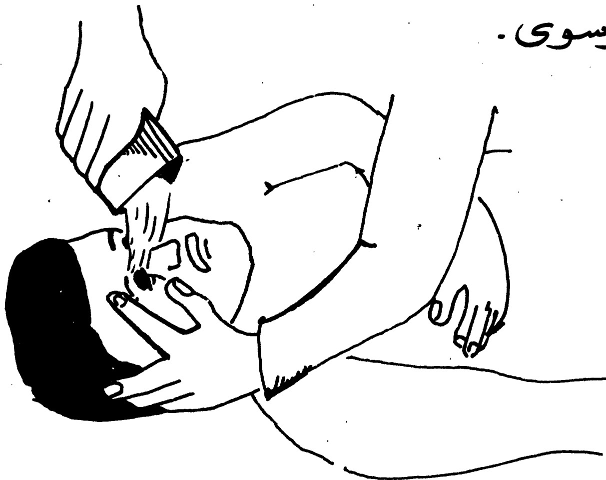
علاج:

د علاج مقصد دادی چه ټول کیمیاوي مواد په ډېرې چټکۍ سره راوېستل شي

- ناروغ د سترګو موښېدلو ته مه پرېږدی.
- هغه د سترګو بېټولو ته مه پرېږدئ.
- سترګې د ۱۵ دقیقو د پاره پاکو اوبو سره کنګالې کړئ (تودی اوبه مه استعمالوئ).
- ناروغ د اوبو خواته څملوئ.
- د هغې سترګې پرانیزئ.
- کرار کرار د سترګې د داخلي زاوئي په برخه کې اوبه اچوی.

پرېږدئ چه اوبه د سترګې د خارجي زاوئي نه بهر وځي.

- ناروغ روغتون ته ورسوی.



زخمو اونور. ځکه زیات دي چه دوي له خپل کلي کوره بې ځایه شوي خپله هدیره یې له لاسه ورکړي او د مشغولیت و د پاره څه مصروفیت نلري نو ځکه دا ناروغي د فزیکي عواملو له کبله نه بلکه د روحي عواملو او خپگان له امله منځ ته راځي د دماغي صحت د پاره د داخلي فشار او خپگان نه خلاصون، د ټولني سره تطابق او د هیلو او آرمانونو سره سم موقف او وضعیت نه اړه ده.

مونږ له هماغه کوچني توب څخه لاندني روحي اړتیاوي لرو:

- د کورني مصؤنیت او وسایلو اړتیا
- د مور - پلار او پېژند ګلوي اړتیا
- په یوه ډله کي د برابر ښبت اړتیا
- په ځان باندي باور او آزادي
- امنیت خوشحالي او ثبات

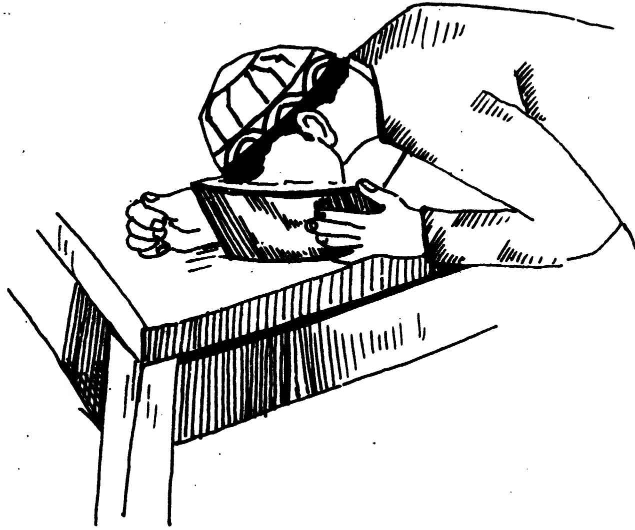
ب: ټولنیزي اړتیاوي:

د ټولنیز او کلتوري چاپېریال د بدلون نه پرته د روغتیائي حالت ښه کول ګران وي زمونږ د ټولنیز ښه والي څخه اړتیاوي په لاندي ډول دي:

- د روغتیائي څارني د پاره اړتیا
- د زده کړي د پاره اړتیا
- د وظیفي او له معني ډک مصروفیت د پاره اړتیا
- د کور او سرپناه د پاره اړتیا
- د ټولنیز بیمې او مصؤنیت د پاره اړتیا

که چیری کیمیاوي مواد ستاسي پخپلو سترګو کي ولوېږي او تاسي یوازي اوسي نو:

- یوه کاسه د اوبو نه ډکه کړئ .
- خپل مخ په اوبو کي غوپه کړئ .
- سترګي پټي او خلاصي کړئ (وغړوئ)
- په هر و دریو - پنځو دقیقو کي اوبه بدلي کړئ .
- روغتیائي مرسته ترلاسه کړئ .



روغتیائی تعلیمات

۱- روغتیائی تعلیم څرنګه ښودلای شي؟

د ډاکټرانو - نرسانو - قابلو - ښوونکو - ماشومانو پلرونو میندو او دوستانو په ذریعه د ژوند د تجربې په ذریعه د کتابونو په ذریعه .

۲- روغتیائی تعلیم باید څوک حاصل کړي؟

د کورنۍ ټول غړي .

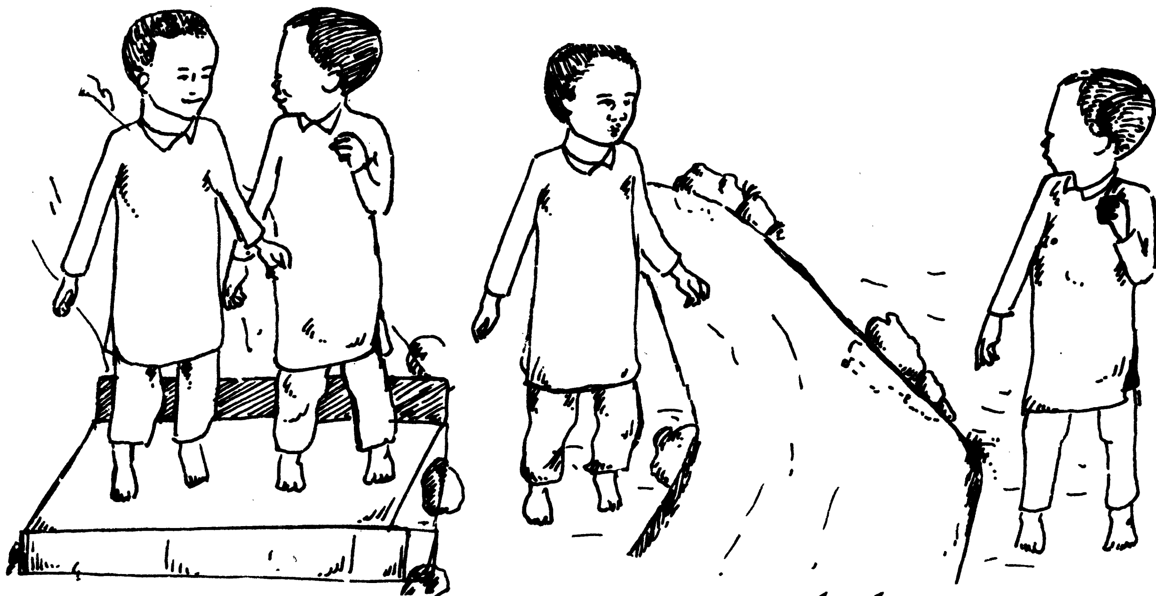
۳- زده کړه څه شی ده؟

په ژوند کې مونږ ډیر ښوونکي وینو او ژوند مختلفې تجربې زمونږ په پوهه څه نا څه زیاتوالی راولي .

«هر څوک څه نا څه پوهه لري ځکه چه ژوند پخپله مونږ هر یو پوهوي»

یو ښوونکی څوک چه خپلو شاګردانو ته څه نوې زده کړه ورکول غواړي باید همیشه د شاګردانو پخوانۍ پوهه په نظر کې ونیسي .

د شاګردانو پخوانۍ او نوې پوهې په منځ کې چه کوم فرق دی هغه ته معلوماتي خلا ویل کیږي .



ښوونې سره د زده کوونکو په معلوماتو کې داخلاء د کولای شو .

۴- ښوونه څرنګه ناکامیږي .

- کله چه ښوونکی په خپل مضمون نه پوهیږي .
- کله چه ښوونکی د خپلو شاګردانو په مشکلاتو او ضروریاتو نه پوهیږي .
- کله چه ښوونکی لوست ته تیاری ونه لري .
- کله چه ښوونکی د شاګردانو په پوهولو یعنې د شاګردانو سره په ارتباط نیولو کې ناکامیږي .
- کله چه د ښوونکی او شاګرد په منځ کې ښه تعلق نه وي .
- کله چه د صنف د پاره تاکل شوی ځای مناسب نه وي ، یعنې :

کله هلته زیات شور وي .
او یا که شاګرد مضطرب وي .
یا که هلته کافي رڼا نه وي
یا که د صنف هوا زیاته خرابه وي یعنې صنف ته د پاکې هوا د ننوتلو انتظام نه وي .

- که چیرې په صنف کې ډیر زیات شاګردان وي .

- که چیری ښوونکی یوطرفه ښوول کوی یعنی د شاګردانو بخوانی پوهه او خیالات په نظر کی نه نیسی .
- که چیری د ښوونکو لهجه سخته او بادارانه وي یا هغه زیاته خودنمائی کوي .
- که چیری د ښوونکی لهجه یعنی د ښوولو اندازه ستړی کوونکی وي او د شاګردانو لپاره دا آسانه نه وي چه هغه تعقیب کړي .
- که چیری ښوونکی د دې قابل نه وي چه د هغه خبری په غور سره واوریدل شي .

۵- په تدریسی مشکلاتو څرنګه قابو موندلای شی؟

الف: د صنف لپاره باید یو ځای انتخاب کړی :

کوم چه ښه هواداره وي .

په کوم کی چه کافی رڼا موجوده وي .

په کوم کی چه توجه نه منحرفه کیږی .

ب : د شاګردانو سره د ښه ارتباط پیدا کولو کوښښ وکړئ :

- د هغوی مشکلات ، خیالات او تجاوېز په غور سره واوری .
- د هغوی سره مینه کوی او دوستانه تعلق ساتی (او لنی شعر وګوری)
- هر شاګرد کی د قابلیت او په هغه کی د جرأت د پیدا کولو لپاره هغوی سره هر ممکن کومک کوئ .
- شاګردانو ته دا مه وائی چه هغوی د مخکښی نه په څه پوهیږی بلکه هغوی ځنله باید تاسو ته دا ووائی چه هغوی ته فقط هغه څه وښائی په کوم چه هغوی نه پوهیږی .
- هر شاګرد د یو پوهه او تجربه کار انسان په حیث د احترام وړ بولئ .
- د شاګردانو نه زده کړه کوی .

ج : درسي پلانونه جوړ کړي :

درسي پلانونه ولې ضروري دي ؟

دغه د پاسه د صحت منده وکوره نیولوه ته ملا ده . ستاسو شاګردانو هغه ته ملا ته ختل او هغه فتح کول غواړي ،

تاسو د یو روغتیائي ښوونکي په حیث د دی توګې لارښود نه په غاړه لرئ .
دغه سر ته ختل ستاسو مقصد دي .
د دی مقصد د تر لاسه کولو لپاره ستاسو شاګردان باید :

- د پرهیز په باره کې ځان پوه کړي .
- خپل عادتونه باید بدل کړي .
- او خپله نوره کورنۍ باید پوه کړي .

د ا ټول کارونه قدم په قدم یو عمل دی . د مثال په توګه خوړل یو آسان عمل دی لیکن په قلار قلاره دی هم زیات آسان کارونه پیښیږي د کوم بهترین مثال چه دا دی چه د ډیرو خوړو ټول بشقاب په یو ځای نه شي خوړلای ښوول یو ناڅاپي پیښه نده د دی د پاره تاسو ته دا ضروري ده چه د لارې د لوړو ژورو نه ځان خبر کړي . او دی نه هم مهمه داده چه تاسو باید هغه لنډه لاره معلومه کړي کومه چه په لږ وخت او په لږ زیار سره تاسو خپل تاکل شوي منزل ته رسولای شي ځکه چه په عملي توګه هر څه په یو ځل ښوول ناممکن وي . تاسو له د ښوولو مواد خو ښوول په کار دی کوم چه د تعلیمي نصاب څخه تر لاسه کولای شئ .

ستاسو مقصد تاکل شوي منزل ته رسیدل دي او د دی مقصد له پاره تاسو د یو ښه پلانونو ته اړ لرئ .

که چیری تاسی یو داسی پلان ونلری نو تاسو درس ورکولو ته تیار نه یاست . که تاسو د ځځکینی نه داسی پلان ولری نو تاسو ته وخت پیدا کیږي چه تاسو په موثره توګه په تاکل شوي درس ورکولو باندې فکر وکړئ .

پہ لنډ و تکو کې صنف ته د تللو نه مخکښې تاسو باید دځان نه دا لاندې سوالونه وکړی :

۱- زه څومره وخت لرم ؟
۲- په دې وخت کې زه باید زده کوونکو ته څه وښایم ؟
۳- دهغوی مخې ته دا مواد په څه دول باید وړاندې کړم .
۴- د دې لپاره څه قسم موثر وسهولتونو ته اړه ده .

دلوست نه وروسته له ځانه ولوښتې چه :

۵- آیا شاګردان په لوست پوه شول ؟
۶- آیا کوم اضافي ضروري عمل ته اړه شته .
که چیرې تاسو د پورتنې سوالونو ځوابونه ورکړی شی نو تاسی یوښه درسی پلان لرئ

یوښه درسی پلان څنګه جوړولای شو ؟
د یوښه درسی پلان اساسی عناصر په لاندې دي :

۱- توليګې :
تاسو باید همیشه د ښوولو دلوست دګروپ د شاګردانو د عمر او هغوی د زده کړې د سویې (استعداد) په هکله ځان خبر وساتې .
د لاندینو درسی پلانونو نمونې د اتم ټولګې د پاره دي خو دا صرف یوه نمونه ده او هرښوونکی باید دا پلانونه د خپل ضرورتونو او د شاګردانو د معیار په مطابق بدل کړی .

۲- مضمون : روغتیا

۳- درسي پلان :

د درس د ورکولو اصلي طریقه بدلیدلای شي .

په لاندینی فصل کی به تاسو د یو تجویز شوی لوست نمونه ووینئ . کوم چه نه بدلیږي ونکی یعنی ثابت نه وي او کوم چه تاسو د خپلو اړتیا او په مطابق بدلولای شي .

۴- موضوع :

د یو لوست د پیل کیدو نه مخکښی باید تاسو ته موضوع معلومه وي که چیری تاسو د لوست په سرکی د موضوع یا عنوان یادونه ونکړی نو شاګردان باید د دی قابلیت ولري چه د لوست په آخر کی د موضوع تشریح یا وضاحت وکړي .

۵ - د ښوونکی لپاره ځوانی معلومات :

په دی موقع یو ښوونکی د مختلفو کتابونو او مقالو په لوستلو د شاګردانو د استعداد او حاجتونو په ارزیابی کولو یا د یو خاص لوست د اهمیت په پیدا کولو د یوی خاصی موضوع یا عنوان لپاره تیاری نیسي .

زمونږ په درسی پلانونو کی ښوونکو ته په حواله ورکولو باندی زور ورکړی شوی دی .

۶ - د لوست ډول :

زمونږ روغتیائی لوستو نه همیشه مقدماتی وي مونږ تکرارشوی لوستونه پریږدو کوم چه د ښوونځیو ښوونکی باید ځپله تیار کړي .

۷- عملي مقصدونه :

دا د درسي پلان ډېره مهمه برخه ده . ښوونکي باید په دې وپوهیږي چه هغه شاګردانو ته څه زده کول غواړي یا د شاګردانو سره مرسته وکړي چه د لوست په پای کې په هغې وپوهیږي .

دا اهداف وشمیر محدود وي ځکه چه د یو لوست نه ډېر زیات څه نه یادیږي .

په عمومي توګه مونږ د درېو نه تر پنځو پورې هدفونه استعمالوو . کله چېرې ښوونکي داهداف تیار کړي نو دا د هغې سره د راتلونکو موادو په تیارولو کې مرسته کوي .

۸- د زده کړې یا ښوونې مواد :

که تاسې پوره یقین ولرئ چه څه ښوول غواړئ نو بیا د ضرورت ور مواد و په هکله فکر کولای شي .

تاسو شاید د عکسونو نه څه مواد ولرئ یا تاسو ځینې مواد پخپله تیار ولای شي مثلاً :

عکسونه ، اعلانونه ، نیا تختکي او مجسمې وغیره .

۹- د توري تختې کار :

که چېرې پوهیږئ چه په توره تخته څه رسمول غواړئ نو دا تاسو سره د ځینې خلا و په ډکولو کې مرسته کوي . د ماشومانو په وړاندې رسم ویستل ، د هغوی په قلار قلار پوهولو کې مرسته کوي په توره تخته د کار کولو په وخت همیشه دا په نظر کې ساتئ چه تاسو د ماشومانو د ژوري کتنې لاندې یاست .

۱۰- د شاګردانو ځواني پوهه :

همیشه د دې معلومولو زیار باسئ چه شاګردان د عکسونو نه په څه پوهیږي ؟ او د دوی پوهه ور زیاته کړي . که تاسې خپل شاګردان له ډېرې مودې راهیسې پیژنئ نو دا کار ډېر آسانه دی خو که چېرې تاسې نوي یاست نو د څه وخت لپاره دا مناسبه ده چه تاسو د هغوی ځواني پوهه یا سویه معلومه کړئ .

۱۱- عملي پلان :

الف : دلوست مقدمه :

په داسي دلچسپه موضوع پیل وکړي کوم چه د شاګردانو د ځواني پوهي سره تعلق ولري او دکوم په ذریعه چه به تاسو د شاګردانو توجه ځان ته جذب کړي.

ب : دلوست اساسي برخه :

د شاګردانو زده کړه کرار کرار (مرحله په مرحله) زیاته کړي. شاګردان د نوي معلوماتو دحاصلولو لپاره تیار کړي او دځیني شیانو په هکله له هغوی څخه پوښتني وکړي. ښوونکی چه کوم معلومات شاګردانو ته وړاندي کوي هغه باید منطقي نتایج ولري دد ي لپاره ښوونکي له په کار دي چه هغه ټول سوالونه د مخکي نه تیار او ځان ددي قابل کړي چه ټول شاګردان هم د ښوونی په عمل کی له ځانه سره شریک کړي. په خوړه ښه دول چه تاسو سوالونه دیو فارمول په شکل کی تیار وی نو په هم هغه اندازه ددي امکان زیات دی چه تاسي ته ستاسي د غوښتني مطابق ځوابونه درکړای شي.

هیڅکله د داسي پوښتني ځواب مه ورکوی د کوم ځواب چه شاګرد ورکولای شي.

ج : نتیجه ګیري :

دلوست لنډیز جوړ کړئ :

۱۲- ارزیابی :

د هر لوست په پای کی ارزیابی کړي چه ماشومانو مود لوست نه څومره پوهه تر لاسه کړه دا یوه لپاره ده دکوم په اساس چه د شاګردانو لیاقت معلومیږي لیکن یو ښه ښوونکی همیشه د خپل ځان ارزیابی کوي.

داهیځکه د شاګردانو ګناه یا غلطي مه بولی کله چه هغوی په لوست پوه نه شي خصوصاً د روغتیائي ښوونې په برخه کې ارزیابي کول یو ډیر آسان کار دی ځکه چه داتول زمونږ د ورځني د ژوند د معلوماتو سره تړون لري د مثال په ډول کله چه تاسو شاګردانو ته د ناروغیو نښې او علامات وښائی نو بیا شاګرد ته ووائی چه هغه د یو اکتر کردار اداکړي او هغه بل شاګرد کوم چه د مریض رول اداکوي هغه معاینه کړي. کوم چه په څرګنده توګه هغه وخت نښې کولای شي کوم چه د ناروغیو په نښو نښانو نوي خبر.

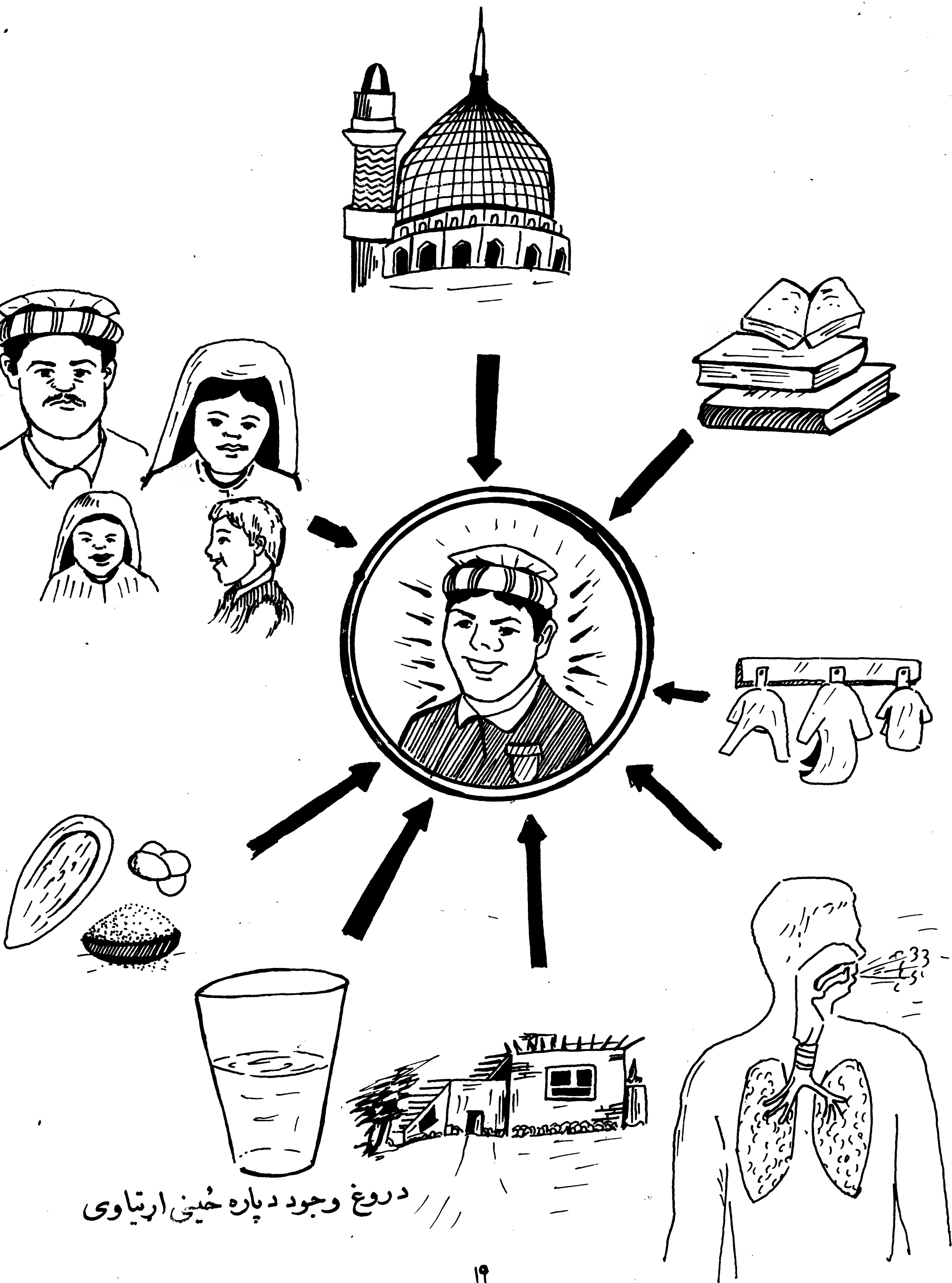
یا شاګردانو ته ووائی چه هغوی یو داسي شعر ولیکي په کوم کې چه د لوست اصلي پیغام موجود وي.

او یا هغوی ته ووائی چه یو داسي رسم جوړ کړي، کوم چه د لوست د اصلي وضاحت ښکارند وی وي.

د روغتیائي ښوونې ارزیابي فقط یو لوست د طوطي په شان په یادو یادول نه دی ځکه چه تر کومه وخته د روغتیائي ښوونې نه پر عملي توګه استفاده و نه کړای شي د شاګرد لپاره هغه یعني بی مقصده دی.

«دا د دی وئیلو پر ځای چه زه باید خپل نوکونه غوڅ کړم ځکه چه د هغوی لاندې ډیر جراثیم دي دا به ډیره ښه وي که زه په عملي توګه خپل نوکونه غوڅ کړم»





د روغ وجود د پاره ځيني اړتياوی

لمړی برخه

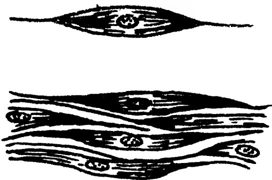
دمعلوماتو لنډیز

لمړی فصل

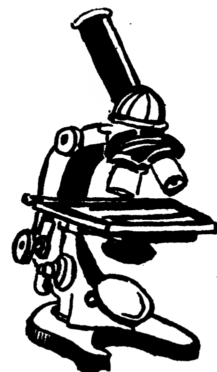
ژوندي موجودات

مقدمه :

د انسان وجود لکه د نورو ټولو ژوندیو موجوداتو په شان حرکت کوي خوراک تداروي. ساه باسي ، وده کوي ، فضله مواد دفع کوي ، حسیت لري او د خپل نسل د دوام د پاره زیږنده کوي.
لکه چه یو کور له خښتو څخه جوړ شوی وي همدارنګه د ژوندي وجود د داسي کوچنيو واحدونو نه جوړ دی چه حجرات ورته وايي. حجري ډیري کوچني وي او یوازي د مایکروسکوپ په مرسته لیدل کیدای شي (مایکروسکوپ د ذره بین په شان یوه آله ده چه کوچني شیان پکښي لوی ښکاري.)



دعضلاتو حجري



مایکروسکوپ

څارنه یا د ښوونکی لخوا د کارونو تعقیبول :

کله چیری ښوونکی شاگردان د ښه کار د تعقیبولو لپاره آماده کړی نو د ښوونځیو شاگردان د خپلی تولنی لپاره خورا گټور کارکوونکی ثابتید ی شی . کله چه شاگردان د ناوړه تغذیې په موضوع پوه کړئ نو بیا د وی شاو خوا سیمو ته ولیږ ئ . تر څو د وی د هغه ماشومانو د میانه و سره تماس ونیسي څوک چه د خوړو د کموالی له امله په مختلفو ناروغیو اخته وی . او هغوی د ی ته اماده کړی چه خپل ماشومان نژدی روغتیائی مرکز ولو ته بوځی . په کوم ځای کی چه د د ی خاص پول ماشومانو لپاره د مخصوصو خوړو او د دوی د میانه و لپاره د دوی د روزنې او پالنې د ښوونو لپاره سهولتونه موجود دي .

کله چه ښوونځی او روغتیائی مرکزونه په مشترکه دول د کار کولو وړشی . نو په د ی صورت کی شاگردان د روغتیائی کارکوونکو وظیفه په خوراښه د ول اجرا کولای شی .

کله چیری دا کول ناممکن وی نو بیا یو ښوونکی کولا ی شی چه هر هفته د ناڅکوا و عکسونو په ذریعه عامو خلکو ته د مختلفو ناروغیو د مخنیوی طریقی وښائی .

لیکن دا هر څه د یو ښوونکی په خوښه باندی انحصار کوی ځکه چه د د ی لپاره هغی ته کومه معاوضه یا تنخواه نه ورکول کیږ ی خو فایده ئی داده چه د د ی له امله د هغه تولنه صحتمنده او د هغوی ماشومان د مرگ څخه ژغورل کیږ ی .

شاگردان مرڅه زده کول غواړی ؟ :

په زیاتو ښوونځیو کی ښوونکی یا تعلیمی نصاب تصمیم نیسی چه زده کوونکی څه زده کول غواړی .

لیکن په روغتیائی ښوونه کی تاسو دا اختیار لرئ چه د شاگردانو په مشوره خپله دا فیصله وکړی چه شاگردانو ته څه باید وښائی .

که چیری یو ماشوم ښوونځی ته راشي او د هغه هم صنفي تاسو ته ووائي چه هغه اسهال دی
نو تاسو د خپل صنف سره د هغه ناجوړه ماشوم کورته په تګ دا فرصت استعمالولای شی
د هغی د مشکل د تعینولو کوشش وکړی او شاګردانو ته د دی مرض په هکله وضاحت ور
کړی یعنی چه د اسهال په صورت کی باید ډیر مایعات وڅکل شی. که چیری د ی -
ماشوم ته په کورکی د جوړید ونکی مایعاتو ضرورت وی نو د شاګردانو په وړاندی
ورته د ا مایعات جوړ کړی. او دا اطمینان حاصل کړی چه د کور یو غړی د بیا لپاره
باید د دی مایعاتو جوړول زده کړي هغه ناروغ ماشوم ته د جوړ شوی مایعاتو
ورکولو کوشش وکړی. او بیا کله که ممکنه وی د خپل صنف سره د هغه ماشوم
پوښتنی ته ورځی. تو هغه وخته پوری چه هغه په مکمل ډول روغ شی.
د شاګردانو لپاره په عملی توګه د الیدل چه د ا ماشوم په څه ډول ښه کیږی د نظری
ښوونی په نسبت د ۱۰۰ چنده نه زیات د دوی پوهه کی زیاتوالی راولي.
په ی ډول به شاګردان په ژوند کی دا هیڅکله هیر نکړی څکه چه د ی په لوست کی
شامل شول او دا د دوی د ژوند سره اړیکه لري.

کله چه موږ زده کړی ته اړ لرو موږ ډیر په آسانه زده کړی ترلاسه کوو:

که چیری زده کوونکی د زده کړی په ارزښت نه پوهیږی نو هغوی ته وښایي چه په څه ډولی
د هغوی لپاره سود منده او ارزښتناکه ده. په قرار قرار هغوی د زده کړی [illegible] خواته لیواله
کړی او دا په نظرکی ونیسی چه هیڅکله باید په هغوی باندی زور یا فشار [illegible] ړی.
تاسو زده کوونکی د لګچ یعنی وینا پوهنځای د ښوونی د مختلفو طریقو په ذریعه د [illegible] ه کړي
وخواته لیواله کولای شئ.
د مختلفو لوبو او عکسونو په ذریعه شاګردان د زده کړی خواته جلب کیږی.
دلته سوال پیدا کیږی چه:
د ښوونی د ټولو نه ښه طریقه کومه ده؟
جواب دادی چه د ښوونی صرف یوه ښه طریقه نشته.

دجارج برنارډ شا نه يوځل د ښوونې د ښې طريقې يعنی « Golden Rule »
په باره کې د يوښتنې شول لوځغی په ډېر مشهور وتکوکی جواب ورکړ :

« د نورو ښه طريقه دا ده چه د نورو نه ښه طريقه نشته »

په لاندينی درسی پلانونو باندې د غور کولو په وخت دا مهمه ده چه مونږ بايد د برنارډ شا
دغه وينا په ذهن کې ونيسو .
کله چه تاسو د خپل لوست لپاره يو پلان کې څه تبديلي محسوس کوي نو دغه وينا د
يوې مفکورې په حيث په ذهن کې ساتې او دا به يې مه کاپي کوئ .
په خپله طريقه دلوستونو په جوړولو کې ځان بېخي آزاد محسوس کوي .
ښه طريقه « Golden Rule » په ښوونه کې ځکه صحيح ده چه دا په هر ښوونکي پورې
اړه لري .
داومنې چه ښوونکي يو داسې انسان دی څوک چه په مختلفو طبيعتونو يا حالتونو
صنف ته راځي او څوک چه په هرڅه نه پوهيږي څوک چه يوه ورځ ډير اغيزناک خو
په بله ورځ کم اغيزناک وي .
شاګردان بايد ښوونکي د يو انسان په حيث وپيژني نه د يو ماشين په حيث

دا درسی پلانونه د روغتيايي تعليم ورکولو لپاره ډيره ښه
طريقه مه بولی . بلکه د درسی پلان جوړولو جرأت پيدا کړي ځکه
چه هيڅ چيری هم يو ډيره ښه درسی پلان نه وي

ګولډن رول يا د ساتي

کوښښ وکړی چه د تدريس لپاره داسې ژبه استعمال کړی کومه چه د شاګردانو لپاره
عام فهمه وي د کومو په اساس چه شاګردان بايد ستاسو ښوونه تعقيب کړی .

که چیری تاسو ته د شاګردانو سویه معلومه نوی نو د هغی د معلوموولو د پاره کوښښ وکړی.
شاګردانو ته څه ووائی او بیائی په هغوی باندی تکرار کړی.
دا چه آیا لوست د هغوی لپاره ډیر مشکل یا ډیر آسان وو دا معلوموول مشکل ندی که چیری تاسو لوست د مخکښنی نه تیار کړی هم وی نو د ښوونی په وخت کی د شاګردانو د ضرورتونو مطابق په لوست کی د بدلون نه مه ویریږئ د مخکښنی نه په ممکن بدلون باندی غور وکړی تاسو ته شاید صرف دا معلومه وی چه زده کوونکی په ۶ صنف کی دی لیکن د ۶ صنف سویه په مختلفو ښوونځیو کی فرق لری شاید دیو ښوونځی معیار د بل ښوونځی د معیار سره فرق ولری کوم چه د شاګردانو په قابلیت یا د ښوونکو په اهلیت باندی انحصار کوی

د لوست په وخت کښنی خپل درسی پلان تبدیل کړی که چیری تاسو د غلطی سطحی لپاره جوړ کړی وی.

مشکلات څرنګه حل کړو :

کوم ښوونکی چه د شاګردانو سره دوستانه اړیکی لری هغه د کوم تصمیم په نیولو کی همیشه شاګردان دخان سره شاملوی.
د تصمیم نیولو یو عام مثال په لاندی ډول دی :

ا ←------------ ب	الف وبا یلله ب وګټله
ا ------------→ ب	الف وګټله ب وبایلله
ا ←----------→ ب	هیڅوک نه بایلله هر یو وګټله .

مثالونه:

ښوونکی غواړي چه د مکروبونو په هکله خبرې وکړي لیکن شاګردان غواړي چه د باندې په لمر کی فټ بال وکړي ځکه چه په صنف کی کافي رڼا نشته

اول حل: ښوونکی د شاګردانو خوښه په نظر کی نه نیسي او ښوونې ته ادامه ورکوي.

دوهم حل: ښوونکی د شاګردانو خواهش قبلوي او شاګردان فټ بال کولو ته وځي.

دریم حل: شاګردان او ښوونکی یو داسی حل پیدا کوي کوم چه ښوونکی او شاګردانو ټولو ته د منلو وړ وي.
د دریم حل په صورت کښې به ټول راضي وي یعني هیڅوک به ناراضه نه وي.

دریم حل باید څنګه پیدا کړو:

الف: دلوست وخت په دوه برخو تقسیم کړي په اوله برخه کی ښوونکی د مکروبونو په هکله ښوونه کوي. او په دوهمه برخه زده کوونکی فټ بال کوي.

ب: په ټوله صنف کی د درس ویلو پرځای ښوونکی او شاګردان د سیل لپاره بازار ته ووځي په بازار کی ښوونکی شاګردانو ته په مختلفو میوو ناسته څپان ښائي دکوم په ذریعه چه ښوونکی شاګردانو ته د خپل درس مفهوم هم ښائي او په همدې وخت کی شاګردان کافي رڼا هم ترلاسه کوي.
په اکثره حالاتو کی د فیصلی کولو اوله طریقه استعمالیږي. پلرونه خپلو ماشومانو ته وائي چه دوی څه باید وکړي او ښوونکی هم شاګردانو ته دا وائي چه دوی څه باید وکړي.

ځینې وخت باید قانوني لارې او طریقې استعمال شي د دې لپاره چه ځینې وخت شاګردان
ډیرې زیاتې غوښتنې لري. لیکن ترکومه ځایه پورې چه دا د ښوونځي سره اړه لري
دا طریقه شاګردان په زور سره دزده کړې حاصلولو ته مجبوروي د کوم انجام چه
د ماشومانو د سرکشي نه علاوه بل څه نه کیږي. په حقیقت کې دا یوازې یو بې معنی
کوښښ دی.

په حقیقت کې ماشوم په زوره درس ته کښینول کیږي او هغه د درس د اوریدو
بهانه کوي خو د لوست دپای ته رسیدلو سره سم هغه هرڅه هیروي او د هغه
مضمون سره کرکه پیدا کوي.

په خصوصي توګه کله چیرې د الوستونه د روغتیایي ښوونې سره اړیکه ولري او که
چیرې شاګرد ونه کولای شي چه هرهغه څه کوم چه هغې په لوست کې لوستلي دي
د خپل ورځنې ژوند سره تطبیق کړي نو پداسې حال کې دا د هغې لپاره ډیر افسوسناکه
او غم انګیزه ثابتیږي.

د خپلې وینا د منفي ردعمل څخه د بچ کیدلو په خاطر همیشه داکوي چه د شریکې موافقې څخه کار واخلي.

د روغتیایي ښوونې امکان:

زموږ د خپلې تعلیمي تجربې له مخې موږ ته دا معلومیږي چه پرلوست په څه دول بیخونده
یا ستومانه کوونکې کیږي. او دا هغه وخت وي چه د لوست مضمون نه موږ د ورځنې
ژوند سره اړیکه ونلري.

موږ په دې نه پوهیږو چه ولې موږ باید پرلوست یاد کړو. د مثال په توګه ګرامر ډیر زیات
ستړې کوونکې وي او د دې برخلاف روغتیایي تعلیم ډیر زیات دلچسپه وي او دا ځکه چه د دې
تعلق ډیر زیات زموږ د ورځنې ژوند سره وي. ښوونکې ته د زیات وخت لپاره دا فکر کول
په کار ندي چه شاګردان څرنګه باید زده کړې ته تشویق کړي.

داچه روغتیا ډیره زیاته د ژوند سره تړون لري نو د دلچسپه لوستونو د -
سیو ولو لپاره دا موقع استعمال کړي .
کله چه ستاسو لوم. شاګرد ته روغتیائی مشکل پیښیږي نوکوښښ وکړي چه دنورو
شاګردانو په وړاندې په هم هغه وخت هغه حل کړي .
دمثال په توګه که چیري دیو شاګرد کوم ځای زخم ولري نو د نورو شاګردانو په وړاندې
په عملي توګه د هغه زخم پاک اوتداوي ئې کړي .
که چیري یو ماشوم غیر حاضر وي نو د هغه د نورو هم صنفانو نه د هغه د غیر حاضري
سبب وپوښتئ که چیري هغوی ته معلوم نوي نو بیاهم د هغه د غیر حاضري -
سبب معلوم کړي .
که چیري هغه په کوم قابل علاج ناروغي باندې اخته وي نو د دې موقع نه استفاده
وکړي او نور شاګردانو ته د دې ناروغي په هکله معلومات ورکړي که چیري ضروري
وي نو شاګردانو ته د دې ناروغي د علاج لپاره په کورکې د جوړیدونکي مایعاتو ترکیب و-
بنایاست .
که چیري ستاسو په سیمه کې کومه واقعه وشي دمثال په توګه که چیري څوک مړ شي
نو د دې سبب معلوم کړي - که چیري ستاسو په فکر د واکسین په ذریعه د دغه سري
ژوند بچ کیدی شي نو د دې موقعي نه په استفاده کولو شاګردانو ته د واکسین د افادیت
په باره کې معلومات ورکړي .
کله چه تاسو مچان ویني کوم چه ماشومان په عذابوي نو د دې مشکل په هکله او
د دې مشکل نه د نجات اخستلو په باره کې خبري وکړي .
د اټول د ښوونکي ښوونې پوري اړه لري کله چه ماشومان روغتیائي لوستونه خوښوي.

تاسی لاندینی درسی پلانونه څرنګه استعمالولای شی :

د درسی پلانونو دا نمونه د پاک جرمن دلومړنیو ښوونو د پروګرام لخوا برابرشوی او موږ (د اطریش د مرستو په مؤسسه کی) د ښوونکو د پرېشانی د مخنیوی د پاره د هغی سره موافقه وکړه .

دا ښوونکی درسی پلانونه د افغانی مهاجرو د پاره د اطریش د مرستو د موسسی د روغتیائی تعلیماتو د پروګرامونو د پاره برابرشوی چیری چه ښوونکی له مخی څه ناڅه نظری زده کړه لری خو دا یوازی دا تم ټولګی لپاره یوه نمونه ده او دوی نه غوښتل کیږی چه لازمه بدلونونه پکی راولی مثلاً دا چه د لمړنیو ښوونځیو د شاګردانو د پاره لوست په ساده ژبه جوړ کړی او د اوچتو ټولګیو د شاګردانو لپاره په مشکل یعنی اوچته سویه لوست تیار کړی .

د دوی نه دا خواهش هم کیږی . که چیری دوی د لوست په هکله نور څه خیالات او نظریات لری نو باید چه په لوست کی ئی اضافه کړی .

د هر هغه چا لپاره څوک چه په ښوونځیو کی د ښوونکو او شاګردانو سره کار کوی .

موږ باید دا لاندی یادونه وکړو :

— دی درسی پلانونو ته یوازی د یوه نظر او نمونی په شکل ګوری .

— تعلیمی نصاب ولولی شاګردانو ته چه څه ښودل غواړی هغه تری په نښه کړی او بیائی د ځکښتنی نه موجود درسی پلانونو سره مقایسه کړئ .

— د درسی پلانونو په شان خپل درسی پلانونه جوړ کړی که څه نیمګړتیا ولری نو د درسی پلانونو د نمونی څخه استفاده وکړی .

— هغه لوستونه بیربړدی کوم ستاسو د مقصد ولولو لپاره ضروری نه وي .

— که چیری تاسو مطمین نه یاست نو د درسی پلانونو شکل تبدیل کړئ .

— د لوستونو شمیر د خپل تقسیم اوقات سره سم جوړ کړی کوم چه تاسو د ضرورت

په وخت زیا تولای یا کمولای شي .

- که چیری تاسو په یوه سیمه کی د زیات وخت لپاره کار کوی . نو کولای شي چه نصاب د مختلفو ضمنونو لپاره په خو برخو تقسیم کړی او بیا هر صنف ته د هغوی د ضرورتونو په مطابق ښوونه وکړی .

که چیری تاسو دا محسوسوی چه تاسو د ښوونی کافی تربیت ندی ترلاسه کړی نو مه خفه کیږی ځکه چه ښوونه د تجربی سره اړه لری د ځومره زیات وخت لپاره چه تاسو ښوونه کوی د هماغی په اندازه ستاسو په تجربی کی زیاتوالی راځی د کوم په اساس چه ستاسو تول مشکلات له منځه ځی .

په پیل کی شاید چه تاسو په سختۍ سره د پلان مطابق عمل وکړی لیکن د وخت د تیریدلو سره سره تاسو په پلان کی د بدلون ضرورت محسوس کوی .

شاید چه هغوی ډیر زیات اوږد او مشکل وي .

څو کله چه تاسو خپل لوستونه او درسی پلانونه تکرار وی نو بیا بیخله په خپلو اشتباهاتو باندی پوهیږئ .

که چیری تاسو د ښوونی سابقه هم ونه لری نو دا د خفګان او پریشانی خبره نده . ځکه چه دا هم ممکنه ده چه ستاسو زده کوونکی ستاسو لوستونه تردی حده پوری خوښ کړی چه بیا هغوی د جمعی په ورځ هم ښوونځی ته تلل خپله آرزو بولی .

تاسي د نارو غیو مخنیوی کولای شئ :

د پخوا زمانی خبره ده چه په بامیانو کی یو زوړ سړی اوسیده د هغه د کورمخی ته یو غټ غر وُو د کرملداملله چه هغه د بامیان ښار ته نشو تلای .

هغه فیصله وکړه چه په غر کی لاره جوړه کړی نو خپلو ځامنو او لمسو ته ئی وویل چه کار پیل کړي .

کله چه دوی په کار شروع وکړه پدی وخت کی یو بل سپین ږیری سړی راغی او دوی ته ئی وویل چه د دومره غټ غر سوری کول نه صرف ناممکن بلکه د دیوال سره

سرجنگول دی.

ددی په ځواب کی اولنی سپین زیری سړی وویل کله چه مونږ یوه دبره د دی غرنه لیری کوو نو دا غرورکوټی کیږی نه دا چه غټیږی. ددی لپاره مونږ په ترهغه وخته پوری خپل کار جاری سا تو تر کومه چه مو دا غر ددی ځای نه نوی لیری کړی.

خدای ج. ددی سپین زیری دکلکی او مضبوطی ارادی نه ډیر خوشحاله او مطمئن شو او دوه فرښتی ئی ددوی دمرستی لپاره راولیږی دوی هغه غر له ځای نه یو بل ځای ته منتقل کړو.

دهغه وخت نه اوس هغه غر دکوه بابا، یعنی د بابا دغر په نوم یادیږی. او خلک وائی چه ته حرکت کوه خدای به برکت کوی».

اگرچه وقایه یو ډیر گران کار دی کوم چه انفرادی، حکومتی او بین المللی کوششونو ته اړه لری خو ددی باوجود دا ناممکنه نده. دمثال په ډول په یو کیمپ کی دملاریا مخنیوی شاید چه ډیر مشکل وی دا ځکه که چیری مونږ په خپل کیمپ کی دملاریا ټول ماشی له منځه هم یوسو، نو دشا وخوا سیمو نه نور ماشی دلته راځی او دا چه ټول کیمپ د یو جال لاندی پټول نه صرف مشکله بلکه ناممکنه ده.

ددی باوجود مونږ له په کار ده چه مونږ لمری په خپل کمپ کی بیا په نورو کمپونو بیا په خپل وطن کی او په آخر کی په ټوله سیمه کی دملاریا دمخنیوی لپاره کوششونه وکړو که چیری مونږ په خپل کمپ کی دملاریا دمخنیوی لپاره کوششونه پیل کړو نو هغه ورځ لیری نه ده چه د ټول ملک او بیا د ټولی سیمی نه به دملاریا وبا ختمه شی.

په دی کی دملاریا مخنیوی مونږ د ښوونځیو د ښوونکو او شاگردانو په گډه هڅه په خورا ښه ډول کولی شو په ښوونځی کی دملاریا خلاف ستاسو د کار مثال د باباغر نه د یوی ورکوټی ډبری د لیری کولو په څیر دی.

دوهم فصل

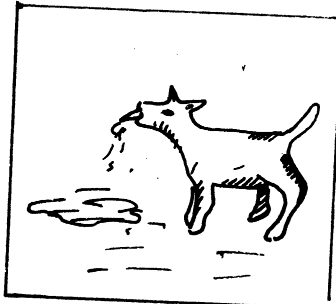
روغتیا او ناروغي

مقدمه :

روغتیا د بشر فزیکي ، دماغي او ټولنیز ښه والي حالت دئ، نه يوازي د ناروغيو او کمزورتیا نشتوالی .
د مرض شتوالی ثابته نوي بلکه دا یو جریان دی چه په چاپیریال کی د ژوندي یا غیر ژوندي عضویت له امله پیل کیږي . د مثال په ډول گورو چه د حسن کورنی، ځړنگه په اسهال اخته کیږي او دا جریان څنگه او څه وخت پیل کیږي تر څو چه ټوله کورنۍ اسهال شي .



د هغي یوگاوندي چه اسهال ئي درلود دکورشاته صحرا ناسته کوي .



د حسن سپي دامتیازي خوري او خپل شونډک او پښني پري ککړوي

لمړی درسی پلان

۲- ټولګی : اتم ټولګی دپاره

۳- مضمون : روغتیا

۴- عنوان د وجود تنفسی نظام

۵- دښوونکی لپاره څخوانی معلومات : د تعلیمی نصاب ۸ مخ وګوری

۶- دلوست دول : مقدماتی لوست .

۷- عملی اهداف :

- اوکسیجن لرونکی هوا د پوزی اوخولی پذریعه دهوا د نالی ، وچی غاړی الهلاکی سږو ته ځی .

- وجود د انرژی پیداکولو لپاره اکسیجن استعمالوی .

- د دی عمل په نتیجه کی چه کوم فالتو مواد پیدا کیږی هغه ته کاربن دای اکسایډ وائی .

- د ټول بدن نه کاربن دای اکسایډ د وینې د جریان په واسطه سږو ته منتقل کیږی . دلته وینه د هوا د ګخوری نه د ضرورت په اندازه اکسیجن اخلی او کاربن دای اکسایډ پریږدی .

- کله چه مونږ ساه وباسو نو د هوا د ګخوری څخه دغه کاربن دای اکسایډ د وچی غاړی د پوزی او خولی په ذریعه د باندی خارجیږی .

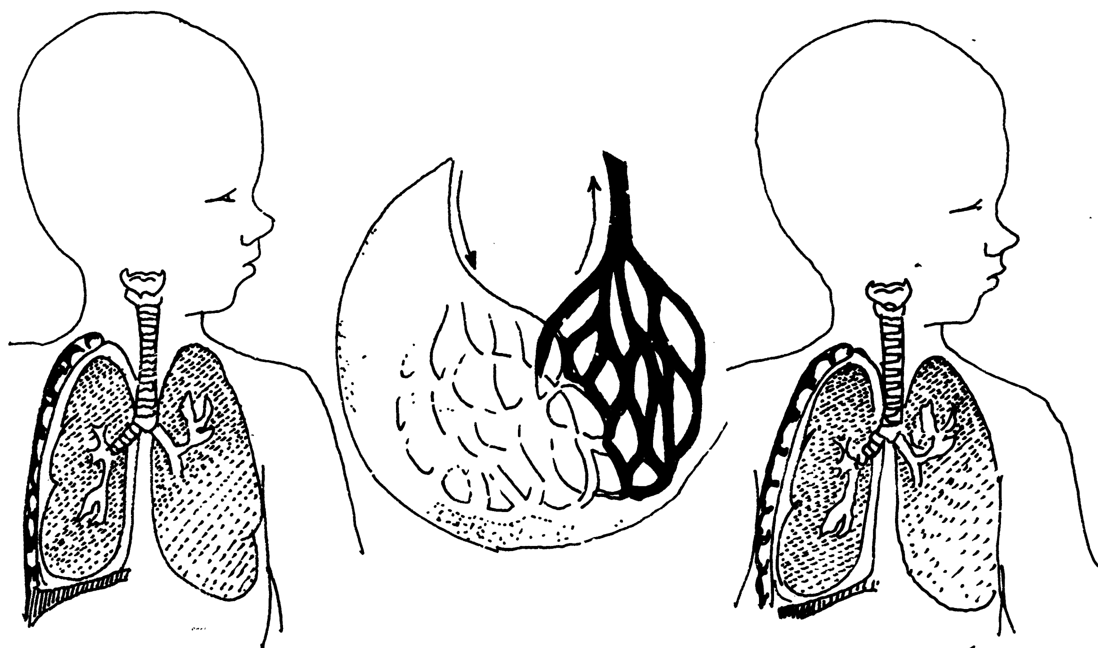
- د دی په بدل کی مونږ اکسیجن لرونکی تازه هوا تنفس کوو .

- کاربن دای اکسایډ لرونکی خرابه هوا عموماً په کوچنیو او هغه کوټو کی وی په کوم کی چه په زیات شمیر کی خلک اوسیږی .

ماشومان پدی پوهیدلی چه د تازه هوا اخستلو دپاره محیطی شرایط څنګه بند کړی .

۸- دښوونې زده کړی مواد : د نصاب ۸ مخ وګوری .

۹- د تورتختی کار :



۱۰- د شاگردانو پخوانی پوهه :

کله چه د دی لوست سره پروگرام پیل کړی نوشاید چه شاگردان پخوانی پوهه ونلری -

که چیری شاگردان د اکسیجن او کاربن ډای اکساید د تګو په مفهوم نه پوهیږی نو په ساده ډول هغوی ته ووائی چه دا ښی هوا او بدی هوا ته ویلی شی .

که چیری شاگردان ډیر کوچنیان وی نو هغوی ته د وینی او د هوا د کڅوړی ترمنځه د اکسیجن او کاربن ډای اکساید د تبادلی په حقله څه مه وائی

۱۱- عملی پلان :

زده کوونکی :

سنبوونکی

مقدمه

خپله خوله او پوزه بنده کړی

او ووینې چه څوک د زیات
وخت لپاره داسې کولای شي.

اصلي لوست:

لومړی پړاو: ولې د زیات
وخت لپاره خپله خوله او پوزه
نشي بند ولای؟
آیا تاسې پوهیږئ چه ولې؟
لارښوونه: هوا اکسیجن
لري کوم چه زموږ وجود
د انرژي د پیدا کولو لپاره
اړه لري.

انرژي هغه وخت تولیدیږي
کله چه خواړه د اکسیجن سره
یوځای شي او د دې عمل په
ترڅ کې داد کوچنیو کوچنیو
ذرو په شکل کې بدلیږي.
د دې عمل ته د سولو عمل هم
ویل کیږي.
د مثال په توګه کله شمع چه اورد
سونو ته اکسیجن ته اړه لري او
اکسیجن د کاربن ډای اکساید (لوګي)
په شکل کې بدلوي.

ماشومان ستر ممکنه حده پورې
تنفس بند وي.

۲ - ځکه چه وجود هوا ته ضرورت لري

د ځوانی پوهی او تجربي مطابق

همداشان زموږ وجود هم اکسیجن
ته اړه لري او بیا هغه د کاربن دای-
اکسايډ په شکل کې تبدیلیږي .
په ماشومانو دا دې دوه ټکو په لیکلو
او ویلو سینه مشق وکړی تر هغه وخته
پورې چه هغوی دا بیخي یاد کړي .

دوهم پړاو :
د پزې، خولې د هوا پایپ او د
سږو (د هوا د کڅوړو سره) رسم
وباسئ .
په پورنګ داسې وښایئ چه د اکسیجن
ننوتله هوا څرنګه وجود ته ننوځي .
(د هوا نیوه کڅوړه رنګ کړئ)

په شاګردانو دا تکرار کړئ .

داکسیجن ننوتله هوا د پزې خولې او د هوا
د پایپ له لارې سږو (د هوا کڅوړو) ته ځي

س : تاسو څرنګه پوهیږئ چه سږي
د هوا ننوتک دي ؟

ج- ځکه چه سینه غټیږي یعنې پړسیږي

تاسو خپله کوښښ وکړئ او د
پوبل د ساه اخستلو عمل ته و-
ګورئ .

ماشومان په هوا کې ساه اخلي او د یو بل
سینې ته ګوري .

دریم پړاو :
نو د هوا کڅوړی داکسیجن نه ډکی دی دوه سبزی داسی رسم کړی چه یو د هوا نه ډک وی .

س : د دی نه وروسته څه پیښیږی؟
وضاحت :
دکاربن ډای اکساید نه ډکه وینه دهواکڅوړو ته ځی ـ وینه د دغه ځای نه اکسیجن اخلی. او دهوا کڅوړی دکاربن ډای اکساید څخه د بیاللپاره ډکیږی .
(د تشریح په وخت کی دوهم رسم، رسم کړی) .

س : پدی وخت کی د هوا کڅوړو ته څه پیښیږی ؟
(د ریم عکس وباسی او یو بل رنګ استعمال کړی) .

ج : کله چه موږ د باندی ساه وباسو نو سبزی دکاربن ډای اکساید څخه نجات مومی .

څلورم پړاو :

س: تاسی خرابه یا بده هوا په کوم ځای کی موندلای شی .

ج : په هغه کوټو کی دکومو دروازی او کړکی چه بندی وي او په کومو کی چه ډیر زیات خلک اوسیږی

س : تاسو ښه هوا په کومو ځایو کی موندلی شی

ج : په خلاصو او هوا داره ځایونو کی .

س : ستاسو لپاره څه ښه دي

ج : ستر ممکنه حده پورې باید تازه هوا ته وخو او خپلې دروازې اوکړکې باید خلاصې وساتو .
او د خپلو کوټو هوا باید بدله کړو .

نتیجه گیری :

دا نرږۍ د تولید ولو لپاره زمونږ وجود تازه او پاکې هوا (اکسیجن) ته اړه لري د دې عمل په نتیجه کې کثیفه او ناولې هوا یعنې کاربن ډای اکساید پیدا کیږي زمونږ مقصد دا دې چه د زیاتې نه زیاته تازه هوا ترلاسه کړو .

ارزیابي :

۱۲ -

یو ماشوم ته ووائي چه و دریږي

ماشوم ساه اخلي .	د هغه هم صنفیان وائي چه په دې وخت کې څه پیښیږي
ماشوم ساه بنده ساتي .	هم صنفیان وائي چه څه پیښیږي .
ماشوم ساه وباسي .	هم صنفیان وائي چه څه پیښیږي .

تر هغه وخته پورې به ماشوما نو دا تکرار کړي تر کومه چه هغوي پدې پوه شي چه د درې عملونو په دوران کې څه پیښیږي :

۱ـ اکسیجن لرونکې هوا وجود ته ننوځي او د هوا لګښت ری دکوي .
۲ـ وینه د هوا د لګښت نه اکسیجن اخلي او کاربن ډای اکساید پریږدي .
۳ـ د ساه ویستلو په وخت کې وجود د دې ناولو مواد و څخه خلاصیږي .
د ښوونې د مرستیالو مواد په ښوولو سره لاندېنې لوست به لنبه کړي

۱۳- څارنه :

په ماشومانو د لاندینې شیانو د معلوماتو کوشش وکړئ :

- ایا دوی کافي تازه هوا ترلاسه کوي ؟

که نه نو دوی باید په څه ډول دا ترلاسه کړي د مثال په توګه د کړکیو د پرانستلو په ذریعه .

- آیا د باندې دوی ته څه لوستونه سبوولای شي ؟

- ماشومان دې ته تشویق کړي چه هغوی خپل کورني حالت بیان کړي .

د مثال په توګه چه هغوی باید په بند وکوټوکی د ډیر کسانو سره ونه نشي .

دوهم درسي پلان :

۲- ټولګی: د اتم صنف د پاره

۳- مضمون: روغتیا

۴- موضوع یا عنوان : وجود د هاضمي نظام

۵- د ښوونکي لپاره بخواني معلومات : د نصاب ۶ مشخ وګورئ .

۶ - د لوست ډول : مقدماتي لوست

۷- عملي مقصدونه :

- د هوا سره سره وجود او بو او خوړو ته اړه لري .

- خواړه د خولې په ذریعه یو اوږد تیوب ته داخلیږی کوم چه په مقعد باندې ختمیږي - دې اوږد تیوب ته مونږ د خوړو کانال هم وایو .

- د خوړو کانال په سږي غاړې ، معدې ، وړوکولمو لویو کولمو او مقعد باندې مشتمل دی .

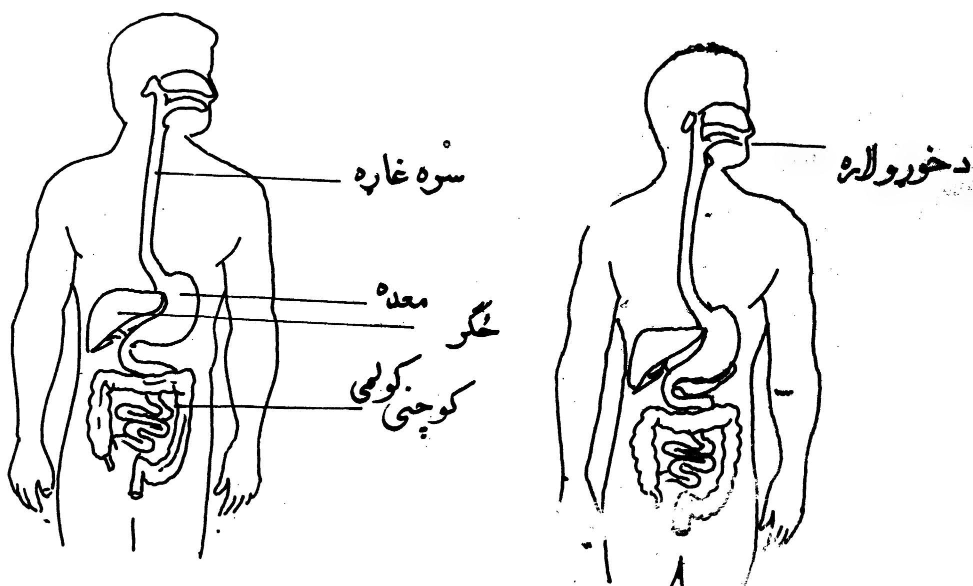
- د خوړو د هضمولو معنی خواړه د جذبولو لپاره د کوچنیو کوچنیو ذرو په شکل کې ماتول دي .

- د هضمیدو نه پس جذب شوي خواړه کوم چه د مایعاتو په شکل کې وي وینې

نه خی اونا استعمال شوی خواره دغایطه مواد و (متیازو) په بڼه د معقعه له لاری د وجود نه خه خارجیږی

۸ : د سبوونی زده کړی مواد :
د نصاب ، مخ وګورئ

۹ - د توری تختی کار :



۱ - دشاګردانو پخوانی پوهه :

ماشومان پدی پوهیږی چه هوا د ژوند لپاره ضروری ده ... ندی هم پوهیږی چه فالتومادی کوم ته چه کاربن ډای اکساید وائی د ساه ویستلو په وخت کی د وجود نه خارجیږی

۱۱- عملي پلان :

سنوونکی :
زده کوونکی

مقدمه :

س : تول ورځ تاسو عموماً څه کوی ؟
ماشومان دخپل ورځني ژوند دکارونو په هکله سنوونکی ته یاد ونه کوی.

س : آیا تاسو عموماً منده وهی ؟

س : آیاتاسو دخاشاکو (لرګو) په تولولوکی دخپل پلاراو مور سره مرسته کوئ.

اصلي درس :

لمړنی پړاو :

س : د کارونوکولو نه پس تاسو څه محسوسوی ؟
ج : ستړتیا ، لوږه ، تنده .

س : تاسو ولی وږی کیږی ؟

وضاحت :

د دی لپاره چه تاسو انرژی مصرف کوی .

دوهم پړاو :

س : کله چه تاسو لوږه او تنده محسوس کړی نو تاسو څه کوی ؟
ج : د ودی خوړوا و مایعات څښلو

دریم پړاو

س : کله چه تاسو خوړل یا څکل کوی نو څه پیښیږی ؟

ج : زه د چل قاب نه د خوړو کوچنی مقدار اخلم او هغه په خوله کی اچوم.

س : بیا او ستاسو په خوله کی څه پیښیږی ؟

ج : زه خواړه تیروم.

س : آیا تاسو پدی پوهیږی چه خواړه چیری ځی.

ج : د هغوی د بیالوژی د پوهی په مطابق

ښوونکی د خولی او د خوړو د کانال رسم په توره تخته جوړ وی او د هغی د مختلفو برخو یعنی خوله، سوری غاړی، معدی وړو کولمو، لویو کولمو او مقعد نوموند هم پری ولیکی.

ماشومان د دی مختلفو برخو نوموند اخلی او بیائی څو څو ځله تکراروی. او په آخر کی د دی رسم په خپلو کتابچو کی جوړوی

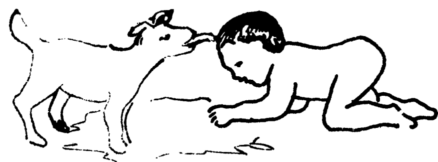
څلورم پړاو :

ښوونکی د رسم ښوولو په وخت کی د دی وضاحت کوی :

کوم خواړه چه زمونږ خولی ته داخلیږی هغه زمونږ د غاښونو په ذریعه میده کیږی او په کوچنیو کوچنیو ټوټو بانډی بدلیږی. د ژولو نه وروسته کله چه خواړه په کوچنیو کوچنیو ذرو

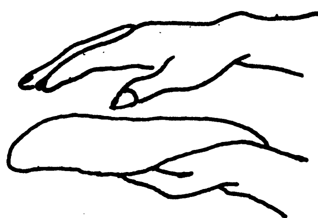
ماشومان د یو بل خوله د لاړو د لمدلو لپاره کنټرول شی.

سپي کورته ننوځي چيرې چه يو ماشوم په ځمکه لوبې کوي.





وروسته ماشوم ژاړي او د حسن ميرمن ئې په غيږ کې اخلي.



وروسته د امور دودې پخوي خود ماشوم د راخستلو نه وروسته د لاسونو پريمنځل هېر وي.



د حسن کورنۍ دا دوډۍ خوري.

دوهمه برخه

روغتیائی تعلیمات

او

درسی پلانونه

درس معلم اگر بود زمزمهٔ محبت
جمعه آرد بمکتب طفل گریز پارا

باندې بدل شي نو دلاړو سره يو
ځاى کيږي .

دا نو مخواړه د تيريدو نه وروسته
د سرى غاړى له لارى معدى ته ځي

ما شوما ن ښائي چه معده په کوم ځاى
کې واقع ده .

په معده کې د خوړو هضميدل شروع
کيږي معده د ميچنې (ميده
کونکې) په شان کارکوي
کوم چه د خوړو غټې حصې د
کوچنيو ذرو په شکل کې ماتوي
د دې نه وروسته خواړه د ښوروا
په شير معلوميږي کوم چه وړوکولمو ته
ننوځي د ځينو مايعاتو د گډون
له کبله دا ښوروا ډيره نرى (اوبلن)
وي او د وينې د رگونو په ذريعه
جذب کيدای شي .
نا استعمال شوي خواړه د وړوکولمو
څخه غټوکولمو ته ځي او بيا د غټو
متيازو په شکل کې د مقعد له لارې
د وجود څخه خارجيږي .

نتيجه گيري .

وجود هوا ، خوړو او اوبو ته اړه لري خواړه د يو اوږد پيچوپ نه تيريږي کوم
ته چه د خوړو کانال وائي .

دلته خواړه هضمېږي او بیا د ویني په واسطه جذبېږي کوم چه دغه خواړه د وجود ټولو برخو ته رسوي .
نا استعمال شوي مواد دغټو متیازو په شکل کي د وجود څخه خارجېږي .

۱۲- ارزیابي :

ماشومان توري تختي ته پاسېږي او رسم ته په اشاره کولو د خوړو دلاري یعني دخوړو کانال وضاحت کوي که چیري هغوي دخوراک څه د ځان سره ولري یا تاسو کولای شي چه هر یو شاګرد ته د دوړي یوه وړه قطره ورکړي او هغوي ته ـ هدایت وکړي چه ورو ورو او په احتیاط سره پر هغې تر هغه وخته پوري شخوند ووهي ترڅو چه هغوي دا محسوس کړي چه د لاړو په ګډون خواړه سنه پاسته او نرم شوي او د تیرولو لپاره تیار شوي هغوي دي دا خواړه تمیه او دا عمل دي بیا بیا تکرار کړي .
آیا هغوي دا محسوس کړه چه خواړه د سوري غاړي له لاري لاندي ځي او س خواړه په معده کي دي .
دلته یعني په معده کي او د دي نه وروسته خوړو سره څه پېښېږي ؟
استعمال شوي خواړه جذبېږي او نا استعمال شوي خواړه دغایطه مواد و (غټو متیازو) په ډول د وجود څخه خارجېږي . او کله چه خواړه د دوي په کولمو کي حرکت کوي نو ماشومان باید داسي فکر وکړي چه کوم خواړه چه دوي مخکښي خوړلي وُو او د هغوي هغه برخه کومه چه وجود استعمال کړي نه وُو دغټو متیازو په شکل د وجود څخه خارخېږي .

۱۳- خارنه :

مباحثه :

دغایطه موادو د خارجولو لپاره بهترین او مناسب ځای کوم یو دي ؟

ښوونکي بايد پدې هکله بحث پيل کړي . شاګردان د ښوونځي او خپلو کورونو په احاطه کي د داسي ځاى د پيداکولو په هکله بايد فکر وکړي .
د دې مسلې د حل دپاره شايد شاګردان دې فيصلې ته ورسي چه خاک انداز ـ (ټمتي ،) د دې مسلي بهترين حل دى . لکين په آخر کي شايد هغوى دا فکره هم وکړي چه غايطه مواد بايد پټ کړاى شي .

تبصره :

پدې مرحله کي د غتمومتيازو د پټولو او د خاک انداز د استعمالولو د سبب په هکله وضاحت کول ضروري ندي . په دې صرف د يوعادت په شکل بايد بحث وکړاى شي .
دماشومانو څخه د غايطه موادو د ځان خلاصولو په باره کي د ښوعادتونو د پيدا کولو په حقله وپوښتئ .

دريم درسي پلان

۲ـ ټولګي : داتم ټولګي د پاره
۳ـ مضمون : روغتيا
۴ـ موضوع : دويني د دوران او د اطراح سيستمونه :
۵ـ د ښوونکي لپاره بخواني معلومات : د دې کتاب ۱۱ مخ وګورئ .
کډچيرې تاسوکافي وخت لرى نو د دى وضاحت کولاى شي چه بحرې څه شى دي .
د نورو معلوماتولپاره صفحې وګورى .
۶ـ د لوست دول : مقدماتي لوست .
۷ـ عملي مقصدونه :
ـ جذب شوي غذا دويني پذريعه د جسم ټولو بحرو يعني ټولو برخوته ـ

منتقل کیږي.

- د هوا د لخوړو نه اختسل شوی اکسیجن د وینې په ذریعه د وجود ټولو برخو ته لیږل کیږي.
- حجری د ضروری انرژی او تودخې د ترلاسه کولو لپاره د اکسیجن په مرسته خواره استعمالوي.
- د دې عمل په جریان کې چه کوم بیکاره مواد پیدا کیږي د هغې نه یو کاربن دای اکساید دی کوم چه د ټول وجود نه د وینې په ذریعه سږو ته راوړل کیږي د کوم ځای نه چه بیا د پوزې او خولې له لارې د باندې خارجیږي

- نور بیکاره شیان د وینې نه پښتورگې ته ځي د کوم ځای نه چه د تشو متیازو په شکل کې بیرون خارجیږي.

- ځینې بیکاره مواد د خولو په شکل کې د پوستکې په ذریعه بیرون ته خارجیږي

۸ - د ښوونې او زده کړې مواد : د دې کتاب د لمړي برخې ۱۱ مخ وگورئ

۹ - د توری تختې کار : خوله

۱۰ - د زده کوونکو بخوانی پوهه :

ماشومان په دې پوهیږي چه هوا خواره او اوبه د ژوند لپاره ضروري دي د تنفسي نظام فالتو او بیکاره مادې کاربن ډای اکساید دی کومې چه د ساه ویستلو په ذریعه د وجود څخه خارجیږي.

د خوړو لو د عمل څخه پیدا کیدونکې بیکاره مواد غټې متیازې دي کومې چه د غټو کولمو له لارې د مقعد په ذریعه بهر ته وځي.

۱۱ـ عملي پلان :

ښوونکی	زده کوونکی
مقدمه	
هضمیدل څه شی دی ؟	
هضمیدل په کومځای کی پیل کیږی ؟	
کله چه خواړه جذبید و ته اماده کیږی .	شاگردان د اعملیې بیانوي .
هغه د څه په شان ښکاری .	
جذب شوی خواړه څرنگه منتقل کیږی .	

اصلی درس :

لمړی پړاو :

ښوونکی	زده کوونکی
س : خواړه څرنگه منتقل کیږی ؟	ج : د وینې په ذریعه
س : وینه کومځای ته ځی ؟	ج : د هغوی د بیالوژی د پوهی په مطابق

وضاحت :

وینه د جذب شو وخوړو سره د وجود ټولو برخو ته ځی .

(ښوونکی د شریانو نو عکس زده کوونکو ته وښائی)

دوهم پړاو :

س : د وینې سره نور څه منتقل کیږی ج : اکسیجن

وضاحت :

وینه د خوړو سره اکسیجن د وجود د ټولو حجرو ته نتلوی .

(په عکس کښې د وجود ټولو برخو ته د وینې
جریان شاګردانو ته وښائی)
(وجود د انرژۍ او تودوخې د پیدا
کولو لپاره خواړه او اکسیجن استعمالوي)

درېیم پړاو :

س : آیا ستاسي په یاد دي چه د انرژۍ د پیدا کیدو د دې عمل په دوران کې کومې فالتو مادې پیدا کیږي ؟

ج : کاربن ډای اکساید

س : د دې عمل نه وروسته څه پیښیږي ؟

ج : کاربن ډای اکساید سږو ته راوړل کیږي او د اکسیجن سره تبادله کیږي

س : او د دې نه وروسته ؟

ج : د خولې او پزې له لارې بیرون ته خارجیږي .

وضاحت :

په وینه کې نور بیکاره مواد هم شته ځینې بیکاره مواد پښتورګو ته راوړل کیږي په کوم ځای کې چه وینه وینځل کیږي او پاکیږي . دا بیکاره مادې د مثانې له لارې د تشو متیازو په شکل کې د وجود نه خارجیږي .

نوری بیکاره مادی دخولو په شکل کی د
پوستکی د ورو ورو مسامو نولدلاری د
وجود نه بهر ته وځی.

نتیجه‌گیری :

زمونږ خواره هضمیږی او بیا د وینی پلازما
جذب او د وجود ټولو برخو ته منتقل کیږی
چیری د اکسیجن په مرسته دا خواره استعمالوی
بیکاره مواد مثلاً کاربن دای اکساید —
بهر ته ویستل کیږی.
نور فالتو شیان د تشو متیازو او خولو
په ذریعه د وجود نه خارجیږی

۱۲- ارزیابی :

وجود څه ته اړه لري ؟	هوا اوبه او خوړو ته .
دا څرنگه وجود ته ننوځی ؟	هوا د خولی او پزی له لاری او اوبه او خواړه د خولی له لاری وجود ته ننوځی .

د دی وظیفه په وجود کی څه ده ؟

هوا : هوا وجود ته اکسیجن ورکوی کوم چه چری د انرژی پیدا کولو لپاره استعمالوی

خواړه او اوبه : خواړه او اوبه د هضمیدو نه پس په وینه کی جذبیږی. کوم چه د وجود د انرژی او د ټودوخی د پیدا کولو لپاره استعمالیږی .
د دی سیستمونو بیکاره پیدا وار یا مواد کوم د ی او دا د وجود نه څرنگه خارجیږی.

نا استعمال شوی خواره او اوبه :
د غتمو متیازو په شکل کی د مقعد له لاری خارجیږی .

تشی متیازی : د مثانی له لاری .

خوله : د پوستکی (خرمن) له لاری .
دا بیا تکرار کړی چه ډیره او خوله وجود ته د هوا او بو او خوړو د ننوتو د تولو نه غتی لاری دی .
همداشان خوله، مقعد، پوستکی او حالب (متیازونل) د وجود نه د فضله مواد و یعنی کاربن ډای اکسایډ، غایطه موادو، خولوا و دتشو متیازو د وتلو غتی دروازی دي.

۱۳ : څارنه :

خوله :
ماشومان د خولی لفظ کله کله اوری اوسبو ونکی هم داسی لفظونه په تورو تخته لیکی مثلاً : خوله کیدل، گرمی، بدبوی .
دا تول په توره تخته ولیکی . د شاگردانو نه وپوښتی چه دوی کله خوله شي نو دوی څه باید وکړي
او ولی ـ
د دی مثال ځواب دادی چه خوله بیکاره ماده ده او څومره چه سری زیات خوله کیږی (لکه په اوړی کی) نو همغه اندازه د وجود نه د دی فضله موادو دلیری کولو لپاره باید ځان پریمینځی ـ
خصوصاً کله چه تاسو په اوړی کی دالوست ښائی نو د ځان وینځلو په اهمیت باندی ډیره رڼا واچوی .
کله چه موږ زیات خوله شو نو زموږ په جامو څه کیږی ؟
هغه په خولو لمدیږی نو د دی لپاره دا ضروری ده چه کله هم موږ زیات خوله

کیږ و نورخورو زیاته چه ممکنه وي خپلې جاې باید پریمنځو. خصوصاً د اوړي په وخت کې ښووونکې باید د زده کوونکو جاې وګوري. او هغوی ته باید دا هدایت ورکړي چه خوړو زیاته چه ممکنه وي دوی باید خپلې جاې تبدیلې کړي.

څلورم درسي پلان :

۲- ټولګی : داتم ټولګی د پاره

۳- مضمون: روغتیا

۴- موضوع : جراثیم (روغتیا اوناروغی)

۵- د ښووونکي لپاره بخوانی معلومات : ددی کتاب ۲۰ مخ وګوری.

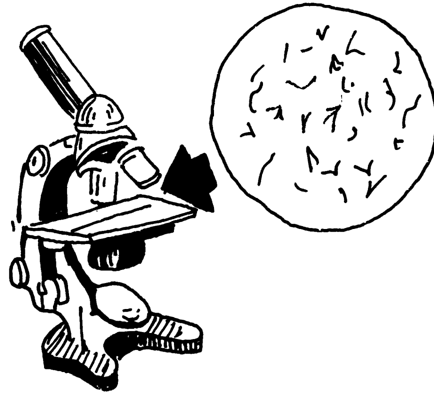
۶- دلوست دول : مقدماتی لوست.

۷- عملي مقاصد :

- مکروبونه، جراثیم (سمارق، پروتوزوا بکتریاوی او ویروسونه) خطرناک کوچنی موجودات دی.
- میکروسکوپ یوداسی آله ده کوم چه ډیر کوچنی شیان مونږ ته ښکاره کوي.
- مکروبونه (جراثیم) زمونږ په لاسونو، خولو- جامو- کوټو، کتابونو او ځمکه کی هر چیری اوسیږي.
- مکروب ډیر خطرناک او مونږه ناجوره کولای شي.

۸- د ښووونی او زده کړی مواد : د دوه ګیلاسونو تصویرونه.

۹: د توری تختی کار :



۱۰ـ د شاگردانو نجوانی زده کړه :
د هغوی د تجربې په مطابق ـ

۱۱ـ عملي پلان :

سبوونکی

مقدمه :

د انسانانو نه علاوه مونږ د نورو کومو ژوندی موجوداتو نومونه اخستلای شو؟ ـ

دوی په دوه گروپونو د تقسیمولو کوشش وکړی ـ

سبوونکی ځینې مثالونه ورکوی یا ځینې عکسونه ښائی ـ

زده کوونکی

حیوانات وغیره

ا :ـ غټ لکه فیلان

ب : واړه لکه حشرات

وروسته تولی کورنی په اسهال اخته کیږي.



پدی ډول تاسی ولیدل چه ددی کورنی د ناروغه کید و جریان د مخه لا هغه وخت پیل شوی و وکله چه د حسن گا وندی په اسهال اخته خود خاک انداز په ځای ئی د کورشا استعمال کړی وه.

د ناروغیو مختلف ډولونه:

د مهاجرو په کمپونو کښی تر ټولو زیاتی ناروغی د جراثیمو او ناقصه خوراک له امله پیدا کیږی.

مکروبی ناروغی:

په وجود کښی د کوچنیو ژوندیو موجوداتو یا جراثیمو د ودی له امله پیښیږی دا ناروغی له یوتن څخه بل ته خپریږی او د مخنیوی وړ دی.

ناقصه خوراک:

د وجود د اړتیا د پاره د ضرورت وړ خوراک کمښت د ځینو نورو مهمی ناروغی په لاندی لست کی ذکر شوی، دا له یو تن څخه بل ته نه خپریږی او نور علتونه لری.

اصلي درس :

لمړی پړاو :

س : د تولونه کوچنۍ ژوندي موجودات کوم دي ؟

ج : میزیان

س : آیا تاسي تول پدی متفق یاست چه میزیان د تولونه کوچنۍ ژوندي موجودات دي ؟

ج : هو ، نه ، شاید

س : نو په تاسي کی د ځینو په خیال د میزیانو نه هم ځینی کوچنۍ ژوندی موجودات شته ؟

ج : هغوی د خپلی بیالوژی د زده کړی په مطابق پدی پوهیږی .

وضاحت :

هراځینی داسی واړه ژوندی موجودات شته کوم چه په خالی سترګو نه لیدل کیږی . دی ته مکروبونه (جراثیم) وائی مثلاً سمارق ، پروتوزوا ، بکتریا وی او ویروسونه .

دوهم پړاو :

د دی د لیدلو لپاره تاسو څه استعمالوی ؟

ج میکروسکوپ

ښوونکی شاګردانو ته حقیقی میکروسکوپ
ښائی یاکه دا ممکن نه وی نو د میکروسکوپ
پوستر یا عکس ورته وښائی .
اوکه چیری شاګردان غټ وی نو بیا ورته
د دی آلی دکار په هکله وضاحت ور-
کړی .

یو یو شاګرد د میکروسکوپ د لیدلو لپاره
ورځی . او یا دا کوشش کوی چه هغه
څه چه دوی په میکروسکوپ کی و-
لیدل په توره تخته رسم کړی .

دریم پړاو :

مکروبونه څرنګه ښکاري ؟
ښوونکی د ماشومانو رسم کړی عکسونه
د مکروبونو د چاپ شوو پوسترونو
(عکسونو) سره مقایسه کوي .

شاګردان د میکروبونو د شکل په هکله
خپل تاثرات بیانوي .

څلورم پړاو :

س : آیا تاسو پدی پوهیږی چه —
میکروبونه په کوم ځای کی اوسیږی ؟

شاګردان د خپلی بیالوژی د پوهی په
مطابق ځواب ورکوی .

وضاحت :

مکروبونه هر چیری یعنی ژوونږ په
لاسونو، جامو، کتابونو، کورونو
او د ځمکی په هره حصه کی موجود وي

پنځم پړاو :

س : د ځینی ژوندی موجوداتو
په مینځ کی څه فرق دی ؟

ج : ځینی غټ ، ځینی واړه ځینی ښکلی
ځینی خطرناک او ځینی فایده مند یعنی

کېږي .

نو ځینې د ژوندي په شان خطرناک او
ځینې د پښتو ګانو په شان بې خطره وي

س : د مکروبونو په هکله تاسو څه فکر کوئ؟

ج : ځینې خطرناک او ځینې بې خطره وي .

ښوونکی د هغو شاګردانو نه پوښتنه کوي چې وايي چې دا خطرناک دي پوښتنه کوي چې دا ولې خطرناک دي ؟
هو! مکروبونه موږ ناروغه کوي.

ج : مکروبونه موږ ناروغه کوي

نتیجه ګیري :
مکروبونه ډېر واړه ژوندي موجودات دي .
کوم چې د میکروسکوپ نه بغیر نه لیدل کېږي .
دا ډېر خطرناک وي ځکه چې دا موږ ناروغه کوي .
دا تقریباً په هر ځای کې خصوصاً په خاورو او دوړو کې اوسېږي .

۱۲- ارزیابی :

- د څه ژوندي موجوداتو نومونه واخلئ .
- موږ څرنګه د دې درجه بندي کولای شو ؟
- د میکروب په هکله موږ څه پوهېږو ؟
- موږ کله څرنګه او ولې یو مایکروسکوپ استعمالولای شو؟
- د دې آلې کار څه دی ؟

- ولی میکروب د خطرناکه ژوندی موجوداتو په ډله کی شمیرل کیږی .

۱۳ خارنه :

د خپلو شاگردانو سره نژدی لابراتوار ته لاړشی .
ماشومان د تلونه مخکښی باید څو سوالونه تیار کړی لکه :
س : څپل مایکروسکوب سره څه گوری ؟
ج : وینه ، بول ، مواد غایطه اوبلغم

که د لابراتوار ماهر تکنیشن ، تاسو سره تعاون کوی نو لږ ترلږه باید څو شاگردانو
ته موقع ورکړی شی چه د مایکروسکوپ په ذریعه شیان وگوری او تاسو ته باید
ووائی چه دوی څه ولیدل .
که چیری ماشومان پخپله پوښتنه ونه کړی نو د لابراتوار د تکنیشن نه وپوښتی
چه تاسو ته وښائی چه خلک په څه ډول د تشو متیازو او غایطه موادو نمونه
راوړی .
ماشومانو ته وښائی چه وینه څرنگه اخستلای شی او د بلغم نمونه څرنگه تر
لاسه کولای شی .
آیا د لابراتوار تکنیشن تاسو ته واضحه کړه چه سلاید څه شی دی .
که چیری د ماشومانو تگ لابراتوار ته آسان نه وی نو د لابراتوار ماهر د خپل
سامان سره ښوونځی ته راوبولی .

پنځم درسی پلان :

۲- ټولگی : د اتم ټولگی د پاره
۳- مضمون : روغتیا
۴- موضوع : میکروب څرنگه وجود ته راځی .

۵- دسبوونکي لپاره بخواني معلومات : ددی کتاب دوهم فصل وګوری .
۶- دلوست دول : مقدماتي لوست
۷- عملي مقاصد :
جراثیم یا مکروبونه دخولې پوستکي او ویني په وسیله وجود ته ننوځي .
خوله : دخوړلو، څکلو او ساه اخستلو په ذریعه .
پوستکي: یوبل سره د تماس نیولو لکه دلاس ورکولو په ذریعه .
وینه : دچیچلو او دپیچکاری دناولو ستنو په ذریعه .
کله چې جراثیم وجود ته ننوځي نو هغه خلاف جګړه پیل کیږی او دهغې د بندولو او وژلو کوشش کیږی .
د ناروغۍ په صورت کښې مونږ ډیرو مایعاتو د څکلو او دښه دودی د خوړلو په واسطه خپل بدن ته د جراثیمو خلاف دجنګ او مقاومت توان ورکوو او کله چه جراثیم یا مکروب زیات قوی وی او زمونږ بدن پخپله ددی د مقابلې توان نلری نو په دی صورت کې مونږ دوا اخلو .
تاسو مکروب سره څرنګه تماس نیولای شئ ؟
د پوستکي ټخه د پوستکي په ذریعه د خپریدونکي ناروغۍ په ذریعه .
د لاړو د کوچنیو ذرو په ذریعه .
د خاورو سره د تماس په ذریعه .
د حیواناتو د چیچلو په ذریعه .
د خوړلو په ذریعه .
د ناقلینو (لکه ماشو او مچانو) په ذریعه
۸- فلش کاردونه : د جراثیمو د خپریدو تصاویر
۹- د توری تختې کار :



۱۰ - د شاګردانو یخوانی پوهه :

ماشومان د میکروب په باره کی پدی پوهیږی چه داخطرناکه دي .

۱۱ - عملی مقاصد :

زده کوونکی	ښوونکی

مقدمه

(دیود وهم ښوونکی څخه د مرستی غوښتنه وکړئ)

دواړه ښوونکی دیو بل سره روغبړکوی او یو د بل لاسونه اوږدی مودی دپاره خوځوی دوی کښینی او یوتن د ځان په ګرولو پیل کوی د وهم ښوونکی ورته وائی چه به هغه هم دوه ورځی مخکښی خارښن لګیدلی دئ .

اصلي درس :

لمړی پړاو :

س : ولې د دوهم ښوونکي ځان ګرا وه؟
ځ - ځيني ځوابونه .

س - د مخه څه پيښ شول ؟
ځ - د وی د زيات وخت د پاره لاسونه
خوځول .

س - او لومړي ښوونکي څه وويل؟
ځ - هغه وويل چه ۲ ورځې مخکښې پرې
خارښ لګيدلی .

س - آيا هغه ناروغه وُو .
ځ - هو .

س - تاسي څه فکر کوئ چه هغه په څه
درلودل ؟
ځ - د پوستکي خارښ لرونکي ناروغي.

لاسبوونه :

لومړی ښوونکي د پوستکي ناروغي درلوده . کله چه دوهم ښوونکي ورته لاس ورکړه نو جراثيم دهغوی وجود ته ننوتل او د خارښ سبب شول . جراثيم وجود ته د پوستکي له لارې هم ننوځي او دا د ناروغ سړي د پوستکي سره د روغ سړي د پوستکي د تماس په واسطه ممکنه ده . البته په حقيقت کې دا دومره ژر نه پيښيږي لکه څومره ژر چه مونږ وښودل اکثره د تماس نه وروسته کله چه جراثيم وجود ته ننوځي د ناروغ کيدو پوری څه وخت وی کوم ته چه د تفريخ دوره يا مرحله ويل کيږي .

دوهم پړاو :

جراثيم د پوستکي له لارې وينې
ته هم ننوتلای شي .

س - آیا تاسی ته کومه داسی طریقه معلومه ده د کومی پواسطه چه وینی ته د جراثیمو ننوتلو امکان وی ؟

ځ : ځینی ځوابونه

س - کومه طریقه ؟ (د میخ له امله)

ځ - د میخ په واسطه .

س - داهم څنګه ښکاری ؟

ځ - ډیر ناپاکه .

س - ناپاکی څه معنی لري ؟

ځ - په جراثیم ککړ وي .

س - آیا دا جراثیم به وینی ته د داخلیدو قابلیت ولری ؟ که هو نو څنګه ؟

ځ - کله چه تاسی پښی لوڅی ګرځی نو امکان لری چه په دغه میخ پښه کیږدی او ژوبل شی د کوم په نتیجه کی چه جراثیم ستاسی وینی ته داخلیدلای شی.

لارښوونه :

کله چه تاسی د خاورو سره تماس ولری نو ډیرو جراثیمو او چنجیو ته زمینه برابره وی . چه د پوستکی له لاری وجود (وینی ته) داخل شی .

س - بل کوم شی تاسی ژوبل او په جراثیمو ککړولای شی ؟

ځ - د سپو لخوا دارل، د ماشوا و حشراتو چیچل، ناولی ستنی او نور .

(تصاویر وښائیه)

دریم پړاو :

س - پرته له پوستکي او وینې د بلې کومې لارې څخه جراثیم وجود ته ننوځي؟ — ځ - ځینې خوا بوند .

س - آیا تاسې ته د جراثیمو له رونکي او بو د ګیلاس تصویر در په یاد دئ؟ څه به پېښ شي؟ — ځ - که دا او به وڅکل شي نو جراثیم به زمونږ وجود ته ننوځي .

س : نبه لو وجود ته جراثیم د بلې کومې لارې څخه ننوتلای شي؟ — ځ - د خولې له لارې .

س - او ستاسې خولې سره کوم کوم شیان تماس لري . — ځ - خواره - اوبه - هوا - لوښي ګوتې .

اوداقول څه شي نقلولای شي؟ — ځ - جراثیم .

څلورم پړاو :

اوس کله چه جراثیم وجود ته ننوتلي وي نو وجود څه ډول عکس العمل ښائي . — ځ - ځینې خوا بوند .

لارښوونه :

وجود د جراثیمو سره مجادله پیل کوي ځینې جراثیم وژني او ځینې هم بندیا نوي

(لګوری تری چاپیر وي) .
پدی وخت کی تاسی د ښه خوراک او کافی خښاک له لاری وجود تقویه
کولای شی .
که جراثیم زیات او قوی وی نو د رمل استعمالیدای شی .

س : کوم وجود به د جراثیمو په وژلو   ځ - غښتلی وجود .
کی بریالی وي ؟

نتیجه گیری :

جراثیم د خولی ، پوستکی ، وینی او نورو لارو څخه وجود ته داخلیدای شی .
وجود د جراثیمو سره مجادله کوی . ښه خوراک او مایعات وجود ورکولو له لاری وجود -
غښتلای کیږی د کمزوره او ضعیفه وجود په نسبت غښتلی او تکړه وجود د -
جراثیمو سره ښه مجادله کولای شی .

ارزیابی :

د ماشومانو سره په تصویرونو باندی خبری وکړی .

خارنه :

د ښوونځی شاوخوا کی وگرځی او وگوری که چیری د ماتو ښیښو ، میخونو
زړو او سپینو او نورو په شان ناولی شیان موجود وي کوم چه شاید
ماشومان ټپی او د جراثیمو د ننوتلو زمینه برابره کړی د ماشومانو سره
د خپلیو د اغوستلو په اهمیت خبری وکړی . همداشان زیاړ و باسی د
ارزانه خپلیو د پیدا کولو د اسی یو لاره بیاموجی کوم چه د ماشومانو پښی

د ناروغیو مختلف ډولونه

ډیری عامې ناروغی	د ناروغی سبب	د عضویت نوم	د ناروغیو مثال
مکروبی ناروغی	مضره جراثیم یا کوچنی ژوندی موجودات د وجود د ننه ژوندکوی	حشرات چنجی فنجی بکتریاوی پرتوزوا ویروسونه	جرب د اسکریس چنجی زیړ زخم نری رنځ امیبی پیچش شری
ناقصه تغذی	په کافی اندازه د ښو خوړو نشتوالی.		کم خونی، جاغور ناقصه تغذیه
تصادم	د خارجی شیانو پواسطه چه وجود ته زیان رسوی منځ ته راځی.		تپ - سوځیدل مړدکی - حرارت زهرجن مواد
مورزادی ناروغی	داهغه ناروغی دی چه د زیږیدو په وخت وی		مورزادی داغونه ناقصه جوړښتونه چاودلی شونډی
نوری ناروغی	د انساجو غیرطبیعی وده لکه تومورونه او یا د وجود د ځینو برخو ناکاره کیدل او زړیدل		سرطان د زړه سکته د شکری ناروغی د سترګو پردی

هغه ناروغی چه زیاتی عامی ندی.

د زخمي کيدو څخه ژغورلای شي .
حتی نده چه خپلی یا بوټان د ی ښکلي وی او ښه د ی جوړشوی وي .
مهمه داده چه هغه د ماشوم ا نو پښې وساتلای شي .

شپږم درسي پلان :

۲- صنف : د اتم ټولګي د پاره
۳- مضمون : روغتیا
۴- موضوع : چرا ثیم څرنګه د وجود څخه خارجیږی ؟ (دوهم فصل)
۵- د ښوونکي دپاره پخواني معلومات : د دی کتاب ۲۹ مخ وګورئ .
۶- دلوست د ول : مقدماتی لوست .
۷- عملی مقاصد :

- د وجود څخه د جرا ثیمو (ژوندیو جرا ثیمو ، مړو جرا ثیمو ، دچینجیانو د هګیو) د وتلو طریقې :
- خوله : د سږو او هوائی نلونو څخه د ټوخی ، پرنجی ، خبرو او لاړو د توکلو له لاری .
- متیازی : د کولمو څخه د متیازو یا غایطه موادو سره .
- پوستکی : د مستقیم تماس پواسطه مثلاً که د چا په پوستکی دانی وي
- وینه : د ماشو د چیچلو او یا ستنې د لګولو له لاری .
- د حسن کورنی څنګه په اسهال اخته شوه ؟
- د یو ناروغ سړی مسوولیتونه .

۸- د ښوونی اوزده کړی وسایل :
د حسن د کورنی د ناروغه کیدو تصاویر
۹- د توری تختې کار : نښته

۱۰- د شاګردانو مخکنی معلومات:
د وی د خولې، پوستکی او وینې له لارې وجود ته د جراثیمو د ننوتلو په طریقو پوهیږي.

۱۱- عملي پلان:

زده کوونکی	ښوونکی
	مقدمه
ځ- خواړه اوبه، هوا (اکسیجن)	یوماشوم د زده کړې او لوبو د پاره کوموشیانو ته اړه لري؟
ځ- اکسیجن په کاربن ډای اکساید او اوبه او خواړه په خولې او متیازو بدلیږي.	په وجود کې خوړو، اوبو او هوا ته څه پیښیږي؟

اصلي لوست

لومړی مرحله:

زده کوونکی	ښوونکی
ځ- د هوا (تو خې)، متیازو او زوو له لارې	س- جراثیم د وجود څخه څنګه وتلای شي؟
ځ- هو	س- آیا د وی د ماشو د چیچلو یا پوستکي د مستقیم تماس پواسطه هم وتلای شي؟

دوهمه مرحله:

زده کوونکی	ښوونکی
ځ- د سند خوراک، کانی مایعاتو او لازمو درملو پواسطه.	د بیا روغیدو د پاره خپل وجود څنګه قوی کولای شي؟

س - کله چه وجود روغ شی نو خلک - خوشحالیږی . تاسی ته معلومه ده؟	ځ - هو یا نه
س - ایا تاسی ویلای شی چه ځنګه ناروغه شوي وي څه موا حساسول . او ځنګه ښه شوی ؟	ځ - ما شومان د خپلو تجربو کیسې کوی.

دریمه مرحله :

س - چرا شیم چیری ځی .	ځ - دوی د وجود نه خارجیږی .
س - آیا تاسی ورته څه توجه کړی ؟	ځ - مختلف ځوابونه

ښوونکی د حسن د کورنی د ناروغه کیدو د ځرنګوالی تصاویر ښائی .

لومړی تصویر : تاسی څه وینئ ؟ هو! دا د حسن ګاونډی دئ چه د کور شاته متیازی کوی.	ځ - یوسړی متیازی کوی.
دوهم تصویر : دلته څه وینئ؟ هو ! دا د حسن سپی دی چه د ګاونډی متیازی څټی .	ځ . یوسپی په ناولتیا کی لوبې کوی.
دریم تصویر : څه وینئ ؟ هو ! د حسن سپی د هغه کور ته ننوځی .	ځ - یوکور

څلورم تصویر : څه وینې ؟ | ځ - سپي د یو ماشوم سره لوبې کوي

هو ! سپي د حسن د ماشوم سره لوبې
کوي .
په دې ډول ماشوم د ګاونډي په
مېتیازو ناولی کیږي .

پنځم تصویر څه وینې ؟ | ځ - مور ماشوم نیولی .
س - هغې ته څه پېښیږي ؟ | ځ - هغه هم په مېتیازو ککړیږي .

شپږم تصویر څه وینې ؟ | ځ - مور ډوډۍ پخوي .
اوس څه کیږي . | ځ - د مور ناولي لاسونه ډوډۍ ناولې کوي .

اوم تصویر څه وینې ؟ | ځ - د حسن کورنۍ ډوډۍ خوري .

اتم تصویر : څه وینې ؟ | ځ - د حسن کورنۍ اسهال ده .

س - دا څنګه پېښیږي لاړ شي ؟ | ځ - د اسهال جراثیم د ګاونډي د مېتیازو له لارې سپي ته او بیا د سپي نه ماشوم ، مور ، ډوډۍ او د ټولې کورنۍ د غړو خولو ته ورسیدل او دوی ئې ناروغه کړل .

س - د حسن ګاونډي څه باید کړي وای . | ځ - هغه باید خاک انداز (تشناب) استعمال کړي او یا ئې تر لږه خپلې مېتیازې تر خاورو

لاندې کښې وای .

نتیجه گیري :

لدکومه ځایه چه د حسن گاونډی د ده د وجود نه وتونکو جراثیمو نه پاملرنه ونکړه نو د حسن کورنۍ ته د دے جراثیمو د رسیدلو امکانات برابر او دوی ئې ناروغه کړل .

۱۲ - ارزیابي :

یوماشوم دکیسې دتصاویرو د استعمال پواسطه درس تکرار وي .

س - دیو ناروغ سړي مسوولیت څه دي.

ځ - هغه باید چه خپلو گاونډیانو ته زیان ونه رسوی او خاک انداز استعمال کړي .

س : د حسن کورنۍ د بې غوره گاونډی څخه ځان څنگه ژغورلای شي؟

ښوونکے په تخته باندې لیکلي :

متیازې → گوتي → خواره (د دوی ه) ← خوله

د دوی د پخولو نه مخکښې د لاسونو مینځل.

د دوی د خوړلو نه مخکښې د لاسونو مینځل.

۱۳ - ځارنه او تعقیبول :

ښوونکی باید تاکید وکړي چه ماشومان د ی دگاونډیو د ژغورلو د پاره خاک انداز استعمال کړي . دوی باید تل د خاک انداز د تگ نه وروسته لاسونه ومینځي.

پام کوی چه د وی د خوراک نه مخکې هم لاسونه ومینځي.
دا لوست باید په منظمه توګه تکرار شي ځکه چه د یر ځله د زړو عادا تونو بدلول ګران وي.

اووم لوست

۲ - صنف : داتم توګکې د پاره

۳ - مضمون : روغتیا

۴ - موضوع : مچان (روغتیا او ناروغی)

۵ - د ښوونکي د پاره بخوانی معلومات : د دی کتاب ۱۳۳ مخ وګورئ.

دا درس یوانځې هغه وخت ګټور ثابتیدلای شي چه د نظری معلوماتو ور-کولو نه وروسته د مچانو دله منځه وړلو د پاره عملی اقدامات ترسره شي.

۶ - دلوست دول : مقدماتی لوست

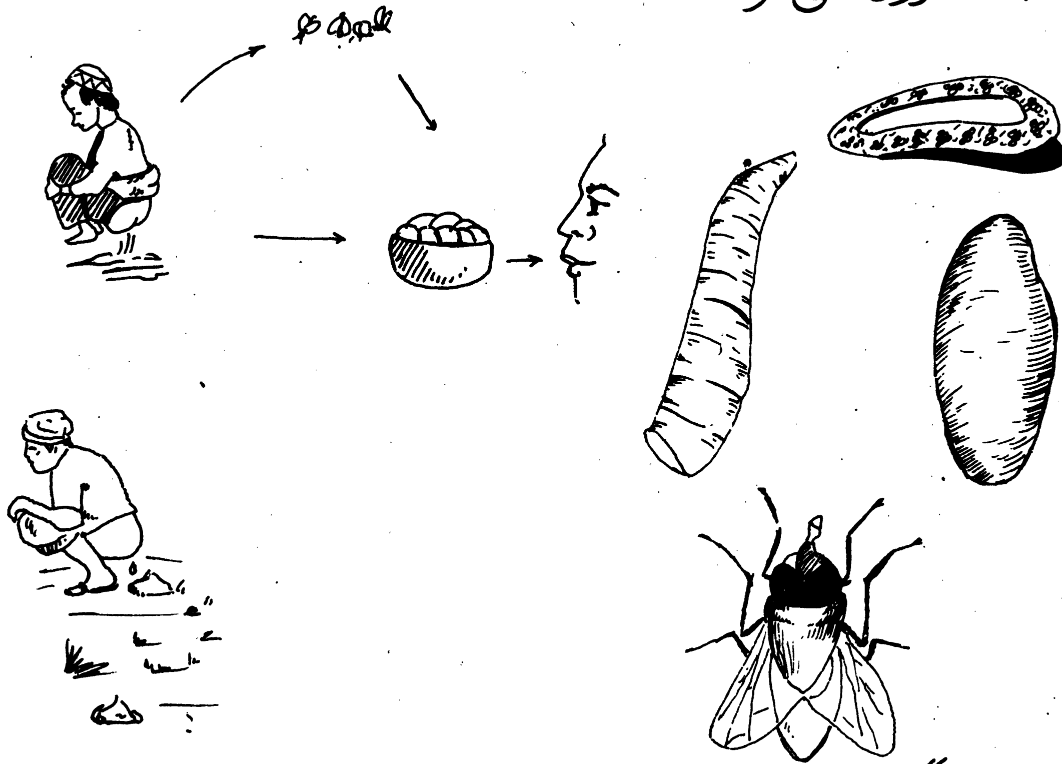
۷ - عملی مقاصد :

- جراثیم د متیازو سره د وجود نه خارجیږی
- مچان په متیازو باندی کښیني ژوند او زیږنده کوی.
- د مچانو وجود او پښې زیات کوچنی ویښته لری په کومو پوری چه جراثیم نښلی.
- مچان په خوړو کښیني او د ځان سره نقل کړی جراثیم پرهغوی پریږدی.
- کله چه څوک دا د ول خواړه خوری نو جراثیم د هغوی وجود ته ننوځي
- د مچانو په ذریعه د جراثیمو د خپریدو د مخنیوی د پاره مونږ باید :
  - مچان مړ کړو.
  - د هغوی د زیږندی ځایونه له منځه یوسو.
  - خواړه د مچانو څخه محفوظ وساتو.
  - یوازې پاک خواړه وخورو.

۸- د ښوونې او زده کړې مواد :

- تصاویر او د امکان په صورت کې د چیچ په شان چوره شوې نیانکه .

۹- د توری تختې کار :



۱۰- د شاگردانو لپاره معلومات :

ماشومان وجود ته د جراثیمو د ننوتلو لارې پېژني ، پدې پوهېږي چې وجود ورسره څه معامله کوي او دا چې جراثیم په غایطه موادو کې موجود وي .

۱۱- عملي پلان :

زده کوونکي	ښوونکي
	مقدمه :
ځ - خوړو ، اوبو او هوا سره د خولې او یا پوستکي له لارې .	جراثیم وجود ته څنگه ننوځي .

لدی نه وروسته څه پېښېږی ؟

جراثیم په بیلا بیلو طریقو د وجود نه ووځی مثلاً بولو، غایطه موادو یا ساه ویستو سره .

آیا ناروغان باید د دوی د وجود نه وتونکو جراثیمو ته پاملرنه وکړی ؟

ځ ـ هو! ځکه چه دا نورو ته زیان رسولای شی .

اصلی لوست

لومړی پړاو :

س ـ تاسی چیرته متیازی کوئ ؟

ځ ـ خاک انداز، کورشاته یا پټوکی .

س ـ تاسی زیات خلک چیری وینی . چه متیازی کوی .
سبو ونکی په تخته باندی پټی رسموی متیازی پکښی وی .

ځ ـ پټوکی / خاک انداز ونوکی .

س ـ په غایطه موادوکی څه شی ژوند چه کوی ؟

ځ ـ جراثیم .

دوهــم پړاو

س ـ په متیازو باندی بل کوم شی ژوند کوی ؟

ځ ـ مچان

لارښوونه : د وی په متیازو باندې ژوند کوي، او ناولتیا وي او خوشایان خوري د مچ د نیا ځکې د ښودلو په وخت کې ښوونکی څرګند وي چه مچان په ډیرو کوچنیو ویښتو باندې پټ دي .

دریم پړاو :

س - په خوړو باندې د مچانو د کښیناستو په وخت کې څه پیښیږي؟ (د مچ موډل تختې ته ونیسي).

ځ - ماشومان اټکل کوي .

س - څه شی پیښیدلای شي؟

ځ - ځینې جراثیم په خوړو پورې ور پورې شي .

س - داولې ښه ده ؟

ځ - ځکه چه دا خواړه څوک وخوري نو جراثیم به د هغه وجود ته داخل شي او ناروغ به شي .

څلورم پړاو :

س - د جراثیمو د خپریدو دا طریقه څنګه بند ولای شي ؟

ځ - بهر متیازې مه کوئ .
- متیازې تر خاورو لاندې کوئ
- خاک انداز استعمالوئ .
- خواړه د مچانو څخه ژغورئ -
(جالې استعمالوئ)

- په کورونو کې جالې استعمالوئ .

سبوونکی د متیازو څخه د مچ پواسطه خولی ته
لاره رسموی .

پنځم پړاو :

مچ ته یو ورته یا مترادف نوم ورکړئ . ځ - ماشومان څه وائی .

س - د دی دښمن سره باید څه وکړی . ځ - مړئې کړو .

س - څنګه ؟ ځ - د مګس کش پواسطه .

س - (د مګس کش په سبوونکی سره) ځ - نه
آیا تاسی ټول مچان پدی باندی
وژلای شئ ؟
س - ولی نه ؟

لارښوونه : څکه چه مچان چټکه زیږنده
کوی او دا زیات وی .
په تختی باندی د رسم په وخت سبوونکی
توضیح ورکوی چه :
- یو مچ په یو وخت کی د ۷۵ څخه تر ۱۰۰ پوری هګی اچوی .
- د ۶ - ۱۲ ساعتو په موده کی دا هګی په لاروا باندی بدلیږی .
- ۵ ورځی وروسته دا لاروا په غوباړی یا پوپا باندی بدلیږی .

د ناروغیو مختلف اسباب :

داکثرو ناروغیو په پیښید وکښې له یوه نه زیات عوامل برخه لري د مثال په ډول د سږو د نري رنځ په ناروغۍ کې د ناروغۍ سبب یو کوچنی جراثیم وي چه د تنفسي لارې څخه وجود ته ننوځي . خو یوازې یو لږ شمیر خلک پدې ناروغۍ اخته کیږي او دا ځکه چه د دې ناروغۍ په خپریدو کې نور عوامل هم رول لري . پدې نورو عواملو کې دا لاندنی شیان شامل دي :

ـ د تغذی حالت (ناقصه تغذی)

ـ د ژوندانه سطحه (گڼه گوڼه ، د هستوګنې د ځای او تهوی خرابوالی)

د ناروغیو د مختلفو اسبابو د څیړنې د پاره او دا چه د وی څنګه یو بل سره تړلي دي بنه به دا وي چه دوی په لاندې ډلو وویشو :

۱ـ بیولوژیک عوامل :

دا د ویروسونو ، بکتریاوو او پرازیتونو په شان ژوندي موجودات دي .

۲ـ فزیکي عوامل :

دا د فزیکي چاپیریال حالت دی لکه ګنه ګوڼه ، مردکی ، اغزي ، توده او سړه هوا ، داوبو کموالی او نور .

۳ـ ټولنیز عوامل :

دا د خلکو په خپل منځي مناسباتو او اړیکو پورې اړه لري مونږ دا عوامل په نورو کوچنیو ډلو ویشلای شو :

الف : کلتوري عوامل : کوم چه د خلکو په رواجونو او عقیدو پورې اړه لري .

- وروسته له ۵، ۶ ورځو داغوباري په يوه ځوان مچ باندې بدل شي.
- سبد داده چه د حشرو وژونکو درملو پواسطه د مچانو سره مجادله وشي.

نتيجه: مچان د خلکو دښمنان دي داځکه چه دوی په متيازو کښيني او بيا وروسته په په خوړو باندې کښېنا ستو سره هغوی ته جراثيم نقلوي کوم چه د خوړو نه - وروسته وجود ته ننوځي او خلک ناروغه کوي.
د مچانو د کنترول دوه مهمې طريقې يوه د خاک انداز استعمال ده او بله هم د خوړو پټول. د مچانو وژل د دوی د چټکې زيږ نده ی له امله څه نا څه گران وي.

۱۲- ارزيابی:

تمثيلي صحنه: - دوه ملگري سره خبرې کوي (په داې حال کې چه يو بل هغه مچ د آواز وباسي) - يو ملگرى توپ وهي مگس کش را اخلي او د مچ د وژلو هڅه کوي. يو بل ملگرى په هغه پورې خاندي. په دې وخت کې ټول هلکان د مچانو پشان ښکاري کوي او داسې څرگندوي چه گونده ی مچان د بيرزيات دي او د دې ټولو وژل گران کار دی.
د دوامي په پای کښې شاگردان په دې خبره بحث کوي چه مچان ولې زموږ دښمنان دي او د دوی نه څخه د خلاصون لارې چارې کومې دي.

۱۳- څارنه:

ستاسې په صف کې هم مچان شته؟ کوم نور هغوی د مخنيوي د پاره څه په کار دي؟ ماشومانو ته برخه ورکړئ. تاسې شايد تصميم ونيسي چه د دروازو او کړکيو ته جالې واچوئ، د جاليو د پيدا کولو ځای په هکله بحث وکړی.

آیا تاسي او شاګردان د جالیو د پېرودلو د پاره پیسي راغونډ ولای شي ؟ آیا کولی یو د بوه داسي سري په هکله فکر کولای شي کوم چه شاګردانو په غوښتنه ، په دی هکله ستاسي سره مرسته وکړی، که داسي وي نو ماشو ته ووایئ چه یو لیک ولیکلی او دد ی مواد و ضرورت ورته توضیح کړی .

وروسته لدی چه مو د صنف مچان ورک کړل تاسي به په بازار کی د مچانو د ورکولو په هکله د دکاندارانو (هټیو والو) د برخي اخستلو لاری چاری ولټوئ .

د دکاندارانو سره د هغوی خوړو د پټولو په هکله خبری وکړی کوم چه دوی پلوری .

ماشومان باید د کور د مچانو د وژلو په برخه کی هم فعالیت وکړی دوی ته د کور د حالاتو د ښه کولو لاری چاری ورزده کړی .

اتم درسي پلان

۲ - درجه یا ټولګی : د اتم ټولګی د پاره

۳ - مضمون : روغتیا

۴ - موضوع یا عنوان : اسهال (ساری ناروغي)

۵ - د ښوونکی د پاره بخوانی معلومات : د دی کتاب ۳۷ مخ وګوری .

۶ - دلوست دول : مقدماتی لوست .

۷ - عملی مقاصد :

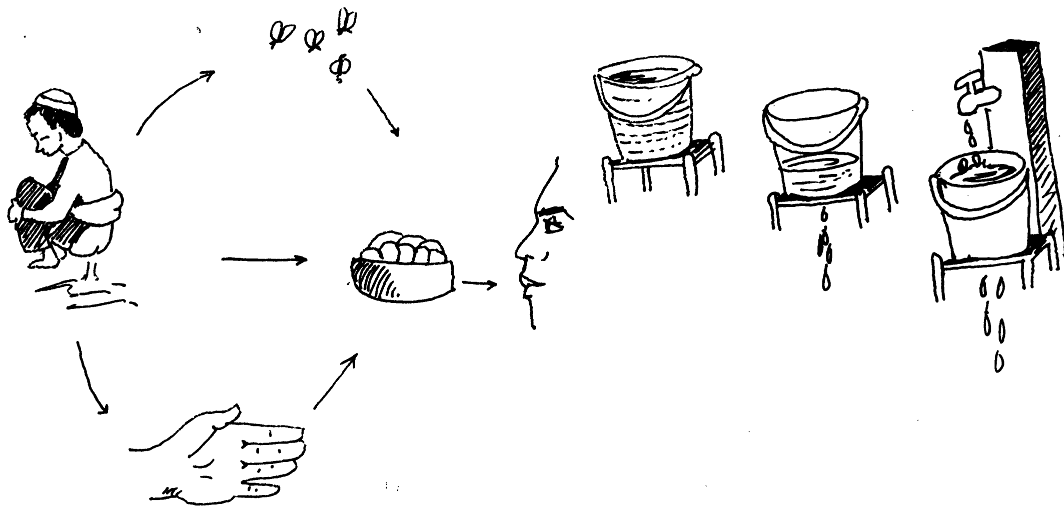
- جراثیم د مټیا ز و څخه د مچانو یا لاسونو په واسطه زموږ خولی ته لاره موندلای شي . کله چه موږ د اکر خواړه خورو نو جراثیم زموږ وجود ته ننوتلای شي .
- جراثیم د اوبو منبع هم ککړولای شي او د نا ولو اوبو د څکلو له لاری زموږ وجود ته ننوځي .
- اسهال هغو ابجنو مټیازو ته ویل کیږی چه په ورځ کی له دری څخه زیات وي .
- اسهال د جراثیمو د ویستلو د پاره د وجود یو طبیعي دفاعي عمل دی .

- د کانی اوبو او لږ شان اضافی مالګی په ورکولو سره وجود تقویه کړی.

۸- د ښوونی او زده کړی مواد:

- ناولی چوشکونه
- تصاویر

۹- د تورې تختی کار:



۱۰- د شاګردانو پخوانی زده کړه:

شاګردان د متیازو څخه خولی ته د جراثیمو د خپرید و مختلفی طریقی پیژنی. دوی لمداشان پوهیږی چه جراثیم د بولو، غایطه موادو او تنفس په واسطه د وجود نه خارجیږی.

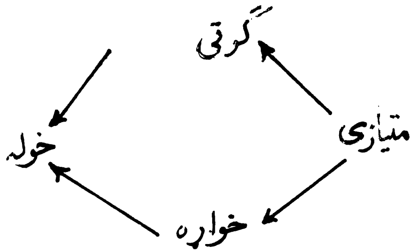
۱۱- عملي پلان :

ښوونکی

زده کوونکی

مقدمه

س - تاسي ته به در به یاد وي چه دحسن کوربنی څنګه په اسهال اخته شوه؟
(متیازی کوتی ، خواره ، خوله)



س - بل کوم شی زمونږ خورو ته جراثیم نقلولای شی؟ متیازی - مچان - خوله

اصلي لوست :

لومړی پړاو

س - په کومه بله طریقه جراثیم خوړو ته رسیدلای شی؟
ښوونکی خاوره او اوبه هم لیکي .

لارښوونه : کله چه خواړه په ناولو اوبو ومینځل شي او یا په خاورو ولوېږي.

دوهم پړاو :

س - دخوړو نه پرته مونږ بل شي ته هم اړه لرو کوم چه دخوړو سره يو ځای ځي .

ځ - دڅکلو اوبه

س - که چيرې مونږ ناولې اوبه وڅکو لوڅه به پيښ شي ؟ ښوونکي په تخته باندې خولې ته يو تير رسموي.

ځ - جراثيم زمونږ وجود ته ننوځي .

س - بل کوم شي خولې ته ورورو؟

ځ - دخوراک په وخت کې خپلې ګوتې .

لارښوونه
دخوړو، ګوتو او اوبو پواسطه جراثيم زمونږ خولې ته رسيدلای شي .

س - تاسې پوهيږی چه کوچني ماشومان کوم نور شيان خولې ته وروړي؟ ښوونکي يو ناولې چوشک ښائي چه خوړه بچيان يې راتوليږي.

ځ - ناولې نيانځکې ، چوشکونه

دريم پړاو :
مونږ ولېدل چه جراثيم په څه ډول دحسن دکورنۍ دغړو وجود ته ننوتل او هغوی په اسهال اخته شول

س - آیا په تاسی کی کومړیو په اسهال اخته شوی یاست ؟

ځ - ماشومان د دوی د تجربو په هکله خبری کوی .

ښوونکی لومړی د خاصو پوښتنو په طرح کولو سره زیار باسی چه اسهال تعریف کړی .

ځ - که غایطه مواد اوبجن وی . او په ورځ کی له دری ځلو زیات وي .

س - ستاسی په عقیده خلک په اسهال څنګه اخته کیږی ؟

ځ - ځکه چه جراثیم وجود ته ننوځی .

س - او د وجود جراثیم خوبن نه دی

ځ - وجود غواړی چه هغه ژر تر ژره له منځه یوسی .

لارښوونه :

د اسهال په وخت کی د خطر احساس ځکه مه کوی چه دا د وجود یو طبیعی دفاعی عکس العمل دی .

س - وجود موږ څنګه تقویه کولای شی؟

ځ - د زیاتو مایعاتو د ورکولو له لاری .

ښوونکی عملاً او یا د تصویر ونو په مرسته د سطلونو مثال راوړی او ثابتول کوی چه د اسهال د ودرولو د پاره د خوړو او مایعاتو ورکول غلط دي .

ځ - ماشومان باید پوه شی چه ضایع شوی اوبه باید بیرته پوره کړی شی .

نتیجه :

جراثیم په مختلفو لارو وجود ته ننوځي . کله چه دوی داخل شي نو وجود د هغې په مقابل کې عکس العمل څرگندوي . اسهال دیوه داسې عکس العمل په توگه رامنځته کېږي. په داسې وخت کښې مه وار خطا کیږئ بلکه د زیاتو مایعاتو اومالگې په ورکولو سره وجود تقویه کړئ. د اوبو اومایعاتو نه ورکول خطرناکه ثابتیدلای شي .

۱۲- ارزیابي :

د حسن گاونډي ولې باید د متیازو د کولو ځای په هکله پام وکړي ؟
د کومو نښو لارو څخه جراثیم خولې ته رسیدلای شي ؟
د بلې کومې لارې جراثیم وجود ته ننوځي ؟ په اسهال داخته کیدو په وخت ـ تر ټولو زره څه کول پکار دي ؟ ماشوم ته چوښک ورکول ښه دي ؟ ولې هو او ولې نه ؟

څارنه :

شاگردان واستوئ چه په شاوخوا سیمه کې په اسهال ناروغه ماشومان ـ معلوم کړئ . د ماشومانو وظیفه به داوي چه والدین د زیاتو مایعاتو د ور ـ کولو په اهمیت پوه کړي . دوی د رسمونو او یا سوریو سطلونو اولوښو په ښوولو سره والدینو، خوېندو او وروڼو ته د اوبو د ورکولو اهمیت ښوولای شي تاسې حتی د نیا نځکي پواسطه د اوبو د ضایع کیدو صحنه تمثیلولای شئ .

نهم درسي پلان

۲- تولگی : د اتم تولگی د پاره
۳- مضمون : روغتیا
۴- مضمون : د اسهال علاج او مخنیوی (ساري)
۵- د ښوونکي د پاره مخکې معلومات : د کتاب ۳۸ مخ وگورئ .
۶- د لوست ډول : مقدماتي لوست .

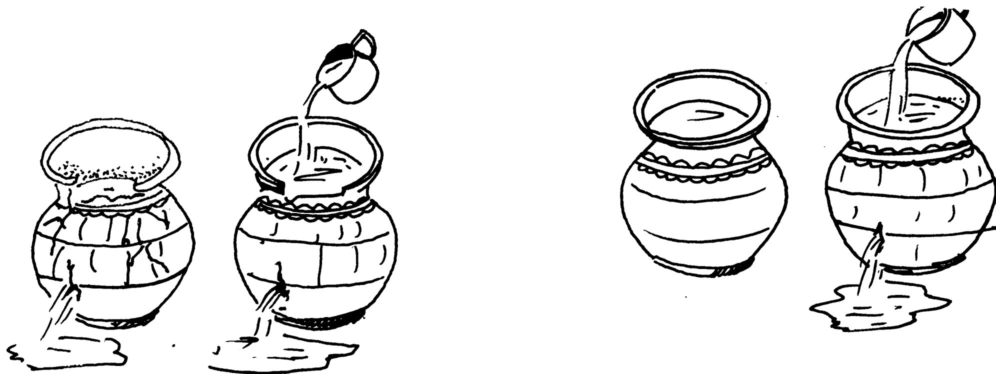
۷ - عملی مقاصد :

- په کافی اندازه د مایعاتو ورکول اهمیت لري.
- دخوړو ورکول ناروغ غښتلی کوي.
- د ضرورت په وخت کی د روغتیائی مشورې ترلاسه کول په کار دي.
- داسهال مخنیوی په لاندې ډول ممکن دی :
  - د خاک انداز استعمال
  - دخوړو او اوبو پاک ساتل .
  - د پاکې منبع څخه داوبو استفاده .
  - د لاسونو مینځل او د شخصی حفظ الصحې مراعات

۸ - د ښوونې اوزده کړې مواد :

د اسهال د مخنیوی په شکله تصاویر :

۹ - دتوري تختې کار :



۱۰- د شاگردانو نخوانی معلومات:
ماشومان پوهیږي چه د ضایع شوو او بوټیا پوره کول ډیر اهمیت لري.

۱۱- عملی پلان:

زده کوونکی	ښوونکی
	مقدمه
ځ- ماشومان د دوی تجربه څرګند وي.	ایا تاسی داسی څوک لیدلی چه اسهال ولري
ځ- هغه په ورځ کښی له دری ځلو زیات اوبجن دستونه درلودل.	تاسی څنګه پوه شوی چه هغه اسهال درلود؟
	(که چیری دوی په متیازو کی د وینی په شان د کوچی بلی ستونځی ذکرو-کړي نو په یاد ولري چه داموضوع وروسته راځي)
ځ- دا چه د زیاتو اوبو او مایعاتو ورکول اهمیت لري ځکه چه وجود ورته اړه لري.	تاسی ماشوم او د هغه مور او پلار ته څه لارښوونه کوی؟

اصلی لوست:

لمړی برخه

که ماشوم د کوچی داسی ستونځی په هکله خبری کوی چه څواب غواړی نو

ځنډ یکښی مه کوئ .
که ماشوم په متیازو کی د وینی د موجودیت
خبر ورکوی . نو هغه ته ووائی چه ناروغ
روغتون ته واستوی .

دوهم پړاو

س - کله چه تاسی د مور سره خبری کوی
کوم داسی چا سره مخامخ شوی
چه د مایعاتو د ورکولو څخه مومنع
کړې ؟

ځ - د دوی د تجربی مطابق ځواب

س - آیا بیا ی بریالی شوی چه هغی ته د مایعاتو
د ورکړه ولو ضرورت په هکله قناعت ور-
کړئ ؟ که هو نو څنګه ؟

ځ - ماشوم ئی د بدرامی په تسکل څرګندوی

س - آیا تاسی کومه داسی مور هم
لیدلی چه د ماشوم د اسهال په
وخت هغی ته د دودیه ورکول
بند کړی ؟

ځ - د دوی د تجربی په مطابق ځواب

س - تاسی څنګه هغه د خوړو ورکولو ته
راضی کولای شی ؟ آیا په دی
هکله کوم بل امکان هم شته .

ځ - ځینی مختلفی مفکوری .

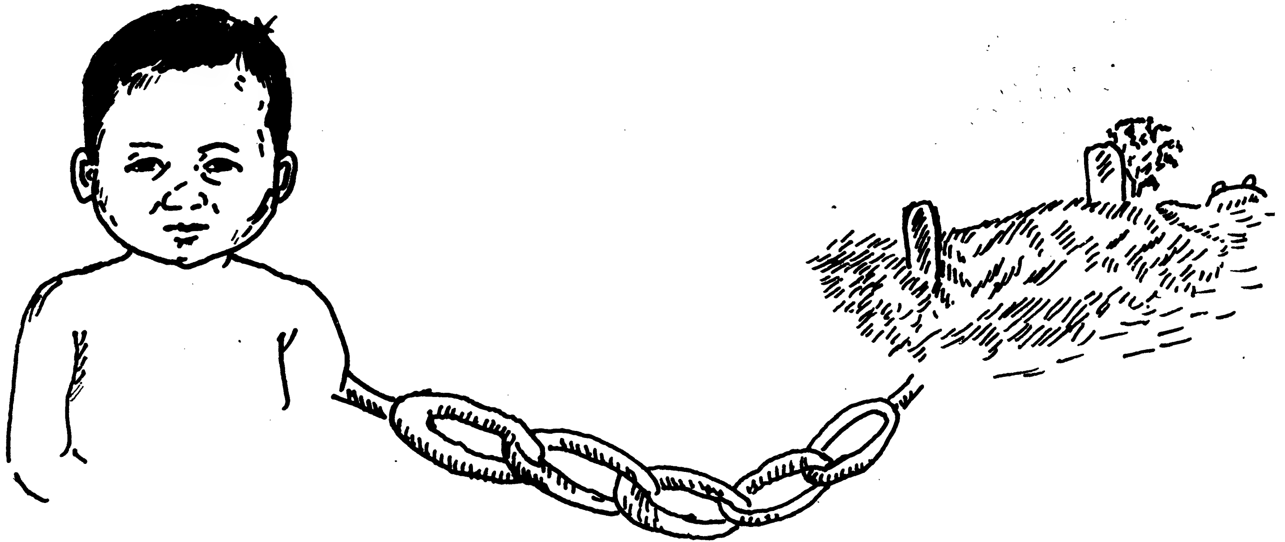
لارښوونه :

په اسهال اخته یو ماشوم لکه د مات منګی

ب : اقتصادی عوامل :-
کوم چه په پیسو ، ځمکې ، شتمنۍ او دهغې پر ویش پورې اړه لري .

ج : سیاسي عوامل :
کوم چه په قدرت پورې اړه لري او داچه څوک په چا باندې او څرنگه واکمني کوي .

د نارو غیو د مختلفو عواملو یا د اسبابو د ځنځیر یو مثال :
ابراهیم له نرۍ رنځه څنگه مړ شو (د نرۍ رنځ د تفصیل د پاره د نرۍ رنځ برخه وگورئ)



بیولوژیک عوامل په تفصیل سره :
ځینې ژوندی موجودات لوی او ځینې کوچنې وي خو ځینې دومره کوچنې وي چه په سترگو نه لیدل کیږي . ځنې ژوندي موجودات گټور وي لکه اسونه او پسونه او ځینې ئې زیانمن لکه ماران او ویروسونه .
کوم کوچني موجودات چه په سترگو نه لیدل کیږي د مکروسکوپ په مرسته لیدل کیدای شي .

په شان دی .

(تصویرونه وښائی)

دهغې علاج په داسې ډول وکړی چه په چټکۍ سره دهغې نه د وتونکو اوبو په نسبت اچوونکې اوبه زیاتې وي .

(رسم وښائی)

دمنګې د قوی کولو پواسطه دهغې نه د اوبو دبهید ور اسهال ، مخنیوی وکړی . په اسهال اخته ماشوم ته بنه خوراک ورکوی ترڅو چه غښتلی شي .

دریم پړاو

دماشوم د روغیدو و نه وروسته په اسهال دهغې دبیا اخته کیدو مخنیوی څنګه کولی شي ؟

ځ - د خاک انداز د استعمال پواسطه
- د دورو او مچانو څخه دخوړو د ساتلو پواسطه .
- د څښلو د پاره د پاکو اوبو استعمال پواسطه .
- د لاسونو د مینځلو پواسطه .

ښوونکی یا تصویر وښائی او یا هغه په تخته رسموی .

نتیجه ګیری :

که څوک په اسهال اخته وی نود مایعاتو او خوړو ورکول زیات اهمیت لری .
د خاک اندازونو استعمال دخوړو پټول ، د څښلو د پاکو اوبو استعمال او دلاسونو مینځل د اسهال په مخنیوی کی خورا مهم اقدامات دي .

۱۲- ارزیابي :

درامه :

یو مور چه ماشوم ئي اسهال لري هغه ته د مایعاتو او خوړو ورکول بند وي. ښوونکی د هغه د ګاونډي ماشوم څخه غوښتنه کوي. چه هغې ته قناعت ورکړي چه د مایعاتو او خوړو ورکول د ماشوم د پاره بد نه بلکه ښه وي. په پای کې مور راضي او ناروغ ماشوم ته اوبه، نور مایعات او خواړه ورکوي.

۱۳- څارنه :

د ټولو هغو شاګردانو څخه چه په اسهال اخته کوم ناروغ پيژني وغواړي چه دوه ځل د هغې پوښتنې ته لاړ شي. یو ځل وګوري چه هغه ښه شوي او کنه؟ او بل ځل د خوړو د اهمیت په هکله تاکید وکړي. که شاګردان تر جوړیدو پورې د اوول ناروغ تعقیب کړي نو د ابه د دوی د پاره یو د اسې لوست وي چه هیڅکله ئي نشي هیرولای.

شاګرد ته پوره د اډ ګیرنه او جرأت ورکړي د هغې نه وغواړي چه د اروغ شوي ماشوم یو ورځ ښوونځي ته راولي او یا صنف د هغې لیدو ته لاړ شي. که د ناروغ زیاتي پوښتنې ته ضرورت وي نو مور او پلار ته د توضیحاتو په هکله د شاګرد د لارښوونه وکړي.

لسم درسي پلان

۱- درجه : د اتم ټولګي لپاره

۲- مضمون : روغتیا

۳- موضوع : د وجود د اوبو کموالی نښې (ساري ناروغی)

۵- د ښوونکي د پاره څوانې معلومات : د دې کتاب ۴۵ مخ وګوري.

۶- لوست دول : مقدماتي لوست.

۷- عملي مقاصد :

- ګلان او میوې ولې وچیږي؟ دا څنګه ښکاري.
- د اسهال، تبې او کانګې په وخت د احالت انسان ته څنګه پېښیدلای شي.
- زمونږ د وجود په درېو کې دوه برخې داوبو څخه جوړې شوې ددې اوبو ضایع کیدل ډیر خطرناک وي.
- د وجود د اوبو د کموالي نښې : د لیګندي ژوریدل ، د سترګو ننوتل ، تنده ، د خولې وچوالي ، د پوستکي د ارتجاعیت له منځه تلل د وزن بایلل د تشو متیازو کموالی .

۸ - د ښوونې او زده کړې مواد :

سلاید ونه
دوه میوې ، یوه وچه او یوه تازه.
دوه ګلونه او دوه ګیلاسونه .
تصویرونه :- د وجود د اوبو کموالي څنګه پېښیدلای شي ؟
- د وجود د اوبو د کموالي په وخت کې څه پېښیږي ؟
- د وجود د اوبو د کموالي نښې .

۹- د تورې تختې کار:

نشته

۱۰- د شاګرد دانو پخوانې معلومات :

ذوې پوهیږي چه اسهال په ورځ کې د درې ځلو نه زیاتو او بخنو متیازو معنی لري او داچه

داسهال د پیښېدو سره سم باید د مایعاتو او اضافي مالګې ورکول پیل کړو. او د غذائي مواد و ورکولو ته ادامه ورکړو.

۱۱ـ عملي پلان:

ښوونکی	زده کوونکي
مقدمه:	
تاسې هغه مور ته چه ماشوم یې اسهال لري (دستون کوي) څه وایئ؟	ځ ـ هغه ته باید په کافي اندازه او به او نور مایعات ورکړي.
تاسې هغوی څنګه راضي کولای شئ؟	ځ ـ دیوه مات منګي او یا سوري لوښي د ښوولو په واسطه.

اساسي درس

لومړی پړاو:

ښوونکی	زده کوونکي
څوک په تخته باندې سطل یا منګی رسمولای شي؟	ځ ـ ماشومان په تخته باندې درې ـ سطله رسموي.
س ـ که د اسهال په وخت د ماشوم د وجود نه کم شوي او به پوره نشي نو څه به پېښ شي؟	ځ ځیني ځوابونه

ښوونکی په ته لدې چه څه ووائي دوه

گلونه په دوه گیلاسو لو کی ښا ئی یوئی
په تش گیلاس کی اوبل ئی داویونه په
ډک گیلاس کي .
ماشومان باید هغه وگوری .
بیا ښوونکی پرته لدی چه څه ووائي .
دوه میوی یا ترکاری ښکاره کوی مثلاً
دوه مڼی دکسوموښمه چه یوه تازه -
خوبله وچه اوغرنده وي .
که څه هم مویز وچه میوه خورو خودی
وچي میوی په شان زموږ د وجود وچوالی
به ډیر خطرناکه وي .
ښوونکی په تخته باندی گلونه اوماشومان
رسموی .

س - په کوم وخت کی وجود زیاتی اوبه
لهلاسه ورکوی ؟

ح - د اسهال ، تبی ، خولی کیدو او
کانگو په وخت کی .

دوهم پړاو :

س - دا څه خطر لری ؟

ځ - زیاتی اوبه ضایع کیږی .

س - ولی ؟

ځ - ځکه چه مویز هغه بیرته نه پوره کوو.

س - که وجود ته پوره اوبه ونه رسیږی
نو څه پیښیږی ؟

ځ - وچ به شی .

س ـ لګه د څه په شان ؟

ځ ـ لکه د هغه ګل په شان چه او به نوی رسیدلی یا لکه د وچی او غړندی میوی په شان .

دریم پړاو :

س ـ تاسی څنګه پوهیږی چه د یوه وجود او به کمی شوی دي ؟

ځ ـ هغه غړند وي .

هو! وجود غړند او پوستکی لکه د زاړه سړی په شان ګونځی لري .

س ـ که تاسی دا دول یو ماشوم ووینی نو هغه به لوږی څه ته اړه ولري .

ځ ـ اوبو ته

هو! کله چه څوک ډیر تږی وي نو تنده هم د وچوالی نښه ده

س ـ داسی خوله څنګه ښکاری ؟

ځ ـ وچه

د وجود د اوبو د کموالی ځینی نوری نښی هم شته . کومی چه به مونږ په سلاید ونو یا تصویرونو کی وګورو .

ـ ژوری شوی سترګی

ـ په کوچنیو ماشومانو کی ژوره لګیدنه .

- تنده
- دخولې وچوالی
- دپوستکي دارتجاعیت له منځه تګ .
- د وزن کمیدل .
- د تشو متیازو کمیدل

نتیجه ګیري

د اسهال د پیل کیدو نه وروسته ژر تر ژره د زیاتو اوبو او مایعاتو خکل به کار دي. که نه نو د وجود د اوبو د کموالي خطر وي . کله چه یو داسي څوک وویني چه د وجود اوبه ئي کمي شوي وي . یا د وجود د اوبو د کموالي نښني ولري . لو سمدلاسه د مایعاتو ورکول پیل کړي .

۱۲ - ارزیابي :

درامه : یوه مور چه د ماشوم د وجود اوبه ئي کمي شوي وي ډاکتر ته راځي او ډاکتر هغه معاینه کوي هغه د معاینې په وخت کې د وجود د اوبو د کموالي د نښو نومونه په زوره زوره وائي . هغه د پوستکي دارتجاعیت له منځه تګ هم ښائي (په دوو ګوتو کي د لاس د پوستکي د نیولو له لاري).
د وجود څومره برخه د اوبو څخه جوړه شویده ؟
په کومو خاصو پیښو کي وجود زیاتي اوبه له لاسه ورکوي ؟

۱۳ - څارنه :

ماشومان بایه ناروغ ته لاړ شي او مور پلار ته د اسهال په وخت د اوبو د ورکولو

په اهمیت خبری وکړی کله چه دوی په یاد ولړی نو د یوه تصویر په ښودلو سره د وجود د اوبو د کموالی نښې ښوولای شي .

یوولسم درسي پلان

۲- درجه : د اتم ټولګي د پاره
۳- مضمون : روغتیا
۴- موضوع : د وجود د اوبو د کموالی علاج (ساري نارو غي)
۵- د ښوونکي د پاره څوانی معلومات : د دی کتاب ۴۷ مخ وګوری .
۶- د لوست ډول : مقدماتي درس

۷- عملي مقاصد :

- د یوه لیتر اوبو اندازه کول .
- د نمکول یا ORS جوړول .
- په کورکی د بوری او مالګی د محلول جوړول .
- د وجود د اوبو د کموالی مخنیوی .

۸ - د زده کړی او ښوونې مواد :

- اوبه ګیلاسونه یا پیالی ، د چای کاشغه ، نمکول ، مالګه ، بوره او د اوبو پاک لوښي .
- تصویرونه :
  - ایشیدلی او سړی شوی اوبه
  - د یوه لیتر د اندازه کولو طریقه
  - نمکول یا ORS
  - په کور کی جوړ شوی د بوری او مالګی محلول .
  - د نمکول د ورکولو وخت .

۹ - دتوري تختي کار :

نشته

۱۰ - دشاګردانو پخواني معلومات :

شاګردان د وجود د اوبو د کموالي په علتونو او نښو باندې پوهیږي .

۱۱ - عملي پلان :

ښوونکی	زده کوونکي
مقدمه :	
ښوونکی ماشومانو ته په بازار کې پیداکیدونکي .	
د نمکول (ORS) یو پاکټ ښائي .	ځ - شاګردان دهغه د پیژندو اتکل کوي .
اصلي درس :	
س - تاسي ددې پاکټ محتوي ته څه وخت اړه لرئ ؟	ځ - د دوی د تجربې مطابق ځواب
س - مونږ په تیر درس کې د وجود د اوبو د کموالي په هکله خبرې وکړې دا څنګه او څه وخت پیښیږي ؟	ځ - د اسهال په وخت کې د وجود څخه زیاتې اوبه ضایع کیږي . که چیرې د اوبه بیرته پوره نشي نو وجود د اوبو په کموالي اخته کیږي .
لکه د څه په شان ؟	ځ - لکه د غړند شوی ګل په شان

د اوبو سره یوځای د وجود څخه مالګه
هم ضایع کیږی په دی پاکټ کې موجوده
مالګه یا نمکول یا ORS هغه د څه موږ ورد.
ته اړه لرو. د هغې د حلولو د پاره تاسی

ځ - هغه باید په اوبو کی حل کړو.

لومړی پړاو :

تاسی پوهیږی چه څو ډول اوبه باید
استعمال کړی ؟

ځ - پاکی یا ایشیدلی او بیرته سړی
شوی اوبه .

تاسی پوهیږی چه څومره اوبه باید
استعمال کړی ؟

ځ - مختلف ځوابونه

سنوونکی د یولیټر اوبو اندازه کول ښائی

شاګردان په لوړ آواز پیالی شماری
یوه ، دوه .... اته ....
یو شاګرد بیا دا تجربه تکرار وی او شاګردان
په لوړ آواز د پیالو شمیر حسابوی .

هو: اته پیالی اوبه یو لیټر کیږی.

تاسی د شاګردانو څخه پوښتنه کوی چه
څو پیالی اوبه پکاریږی. د وی خپلو
کتابچو کی حقیقی سایز د پیالو رسمونه
هم وباسی.

میکروسکوپ د زره بین په شان یوه آله ده چه کوچنی شیان لوی ښکاره کوي .
موږ کولای شو چه کوچنی جراثیم په لابراتوار کی د مکروسکوپ په مرسته ووینو



کوچنی موجودات زمونږ شاوخوا ته هرچیری خپاره دی دوی زمونږ په لاسونو زمونږ په خوله کی ، زمونږ په جامو ، زمونږ په کتابونو ، زمونږ په کوټو بالاخره په هوا ، خاوری او اوبو کی شته . لکه د نورو ژوندی موجوداتو په شان یوازی لږ کوچنی موجودات زیانمن دی (جراثیم) . ستاسی په وجود کی د جراثیمو د موجودیت د معلومولو پاره تاسی خپله وینه ، ادرار ، غټ متیازی معاینه کولای شی د لابراتوار کارکوونکی دا مواد د مکروسکوپ لاندی گوری او ستاسی د ستونزی سبب پیدا کوي .
همداشان زمونږ په وجود کی ځینی گټور ژوندی موجودات هم ژوند کوی .
د مثال په ډول هغه بکتریا وی چه په کولمو کی ژوند کوی او زمونږ د وجود د پاره ویټامین جوړ وي .

دوهم پړاو :

اوس پاکټ په اوبو کې تش او د یوې کاشغې په مرسته ئې حل کړئ؛

س - د دې خوند څنګه دی؟

ځ - ماشومان د هغې خوند ګوري. د اوښکو په شان.

دریم پړاو

کیچیرې تاسې دا پاکټونه ونلرئ او یا ئې په بیه د اخیستلو توان ونلرې نو څه به کوئ؟

ځ - دوی شاید پوه نشي.

لارښوونه

تاسې یوه لیتر اوبو ته اړ لرئ (تکرار) بیا ښوونکي په عملي توګه د ۸، ماله (هوارې) کاشغو بوره او یوه ماله کاشغې مالګې اچول ښائي.

ماشومان په لوړه شمیرې چه : ۸ پیالې اوبه ۸ د چای په کاشغه ماله بوره او یوه د چای په کاشغه ماله مالګه دا یو په یو تکرار وي.

څلورم پړاو :

کله چه شاګردان د پاکټ څخه د ښکولو او په کورونو کې د بورې او مالګې د محلول جوړول زده کړي نو هغوی ته د ماشوم

د وجود د ضایع شوو اوبو بیا پوره کول
ورزده کړئ .
دوی ته دا محلول ژر تر ژره او په زیاته
اندازه ورکول په کار دی .
په عین وخت کښې د نورو مایعاتو ورکول هم
مدهیر وي .

نتیجه گیری :

کله چه ماشومان د اسهال په ناروغۍ مړي
نو د اوجود د اوبو کمښت له امله وي . د دې
غیر ضروري مړ گونو مخنیوی د وجود
د اوبو د بیا پوره کولو له لاری امکان لري
ښه به دا وي چه د وجود د اوبو د کمښت
د مخنیوی د پاره په اسهال د اخته کیدو
له هماغه لومړی وخته دوی ته کافي
اوبه او مایعات ورکړی شي .

۱۲- ارزیابی :

پرامه : د یو ماشوم د وجود اوبه کمې شوی
مور ورته د پاکټ څخه نمکول جوړوی -
او په کاشغه او پیاله ئې ورکوی .
یو بل ماشوم هم د وجود د اوبو په کمښت
اخته شوی خو مور د نمکول د پاکټونو

د نشتوالی له امله په کورکې د بورې او مالګې
مشروبت جوړ وي

۱۳ - خارنه :
د کمپ د ځینو کورونو ګڼه کتنه وکړي.
او د نمکولو په هکله توضیحات ورکړي.
هغوی ته
۱- د یولیتر او بو اندازه کول
۲- د نمکول د پاکټونو
۳- د مالګې او بورې د شربت جوړول زده کړي .

دا شاید د نورو د رسونو په نسبت خورا ګران درس وي ځکه چه په بریالیتوب سره د هغې دزده کړې په باب شاید ځینې تفصیلات هیر شي له همدې امله د درس خارنه او تعقیبول حتمي دي.
شاګردانو ته د نمکول د جوړولو درس دوهم تکرار کړئ . چه هغوی حتی په خوب کې د هغې جوړول زده کړي . د اطمینان د حاصلولو د پاره د شاګردانو ګڼه وغواړې چه لفظ په لفظ په سبق کې ښه تکرار کړي . دا کامل په تاسې پورې اړه لري چه د نمکولو د جوړولو له لارې ماشومان د مړګ ګڼه وژغورې .
په خپله سیمه کې د اسهال او د وجود د اوبو د کموالي له امله د مرګونو احصائیه را ټوله او د راتلونکې کال سره ئې مقایسه کړې ترڅو چه د هغې په کموالي باندې پوه شي .
ماشومان د نمکولو د سبوولو په غرض کور په کور وګرځوی ستاسې هدف باید داوي چه سږ کال څوک د وجود د اوبو د کموالي له امله مړ نشي .

دولسم درسي پلان

۲- درجه : داتم ټولګي د پاره
۳- مضمون : روغتیا
٤- موضوع : ملاریا (ساري ناروغي)
٥- د ښوونکي د پاره ښوونې معلومات : د دې کتاب ٥٦ مخ وګورئ .
٦- دلوست د ول : مقدماتي لوست
٧- عملي مقاصد :

- ملاریا د تبې، لرزه او سردردۍ سبب کیږي .
- ملاریا دیوه سرې تخمه بل ته د ماشو د چیچلو پواسطه سرایت کوي.
- دالوفیل ماشي وده او د ژوند دوران (هګۍ، لاروا، غوباړې اولوی ماشي
- دملاریا مخنیوی :
  - د ډنډ ولو د کول او د ولاړو اوبو له منځه وړل .
  - په ډنډولو او ولاړو اوبو کې د سوومو بلایلو اتیلو) او لاروا- وژونکو درملو استعمال .
  - د پشه خانې استعمال په کورونو کې د جالیو لګول او د شړونکو موادو استعمال .
  - دسکمنو ناروغانو د وینې معاینه او علاج .

٨- د ښوونې اوزده کړې مواد :
د ملاریا د سرایت په باره کې تصویرونه

٩- د توري تختې کار : نشته
١٠- د شاګرد دالو ښوونې زده کړه : د دوی د تجربې مطابق

۱۱- عملي پلان :

ښوونکی	زده کوونکي
مقدمه : ښوونکی په داسې حال کې درس پیل کوي چه لړزه پری راغلې او ساړه ئې کیږي.	شاګردان باید پوه شي چه ښوونکی د خه شي اظهار ول غواړي. کله چه څوک د ملاریا په تبه اخته وي نو لړزه پرې راځي نو ماشومان باید پوه شي چه درس د ملاریا په موضوع پورې مربوط دی.

د درس اساسي برخه :

لومړی پړاو :

ښوونکی	زده کوونکي
د شاګردانو څخه وغواړئ چه د ملاریا دا لاندې نښې یو بل ته وښائي. تبه - لړزه ، د سر وکیدل او سردردي	ماشومان پرته لدې چه په خوله څه ووائي ځینې دا نښې څرګندوي.

دوهم پړاو :

ښوونکی	زده کوونکي
س - تاسې څنګه په ملاریا اخته کیږئ ؟	ځ - کله چه مو ماشي وچیچي.

لارښوونه :

د انو فیل په نامه ښځینه ماشی د شپې خوړو
پسې راوځي د هغه خوند ور خوراک وینه
ده کله چه هغه ناروغ سړي وچیچي نو
د هغه وینه څکي په کوم چه د ملاریا پرازیت
موجود وي . بله شپه هغه بیا د وینې
خوراک پسې ګرځي دا ځل شاید هغه یو
روغ سړی وچیچي .

د وینې د څکلو په وخت کې څه پېښېدلای
شي ؟

ځ - د ملاریا ځینې پرازیت د روغ سړي
وجود ته ننوتلای شي .

س - بیا دې روغ سړي ته څه پېښ
شي ؟

ځ - هغه به هم په ملاریا اخته شي .

دریم پړاو :

دیوه سړي څخه بل ته د ملاریا د خپرېدو د
پاره د څه شي موجودیت حتمي دئ .

د ماشي موجودیت

س - ماشي چېرې ژوند کوي ؟

ځ - ځینې مختلف ځوابونه

لارښوونه :

ماشي د بارانونو په موسم کې زېږنده
کوي دا د ورځې په سیوروا و تیاره ځایونو
کې پټ او د شپې لخوا خوراک پسې راوځي

(د دوی خوراک وینه دی)

څلورم پړاو :

س - د ملاریا ناقل څه شی دی؟
توضیح ورکړی چه : ښځینه ماشی
په ولاړو اوبو کی هګۍ اچوی (هرځل
له دیرشو څخه تر دری سوه پوری
هګۍ). آیا ستاسی د کور شاوخوا
یا د کور منځ کی ولاړی اوبه شته؟
په دری ورځو کی لاروا وده کوی.
یوه یا دوه هفتی وروسته لاروا په
غوباړی (پوپا) باندی بدل او دوه
دری ورځی وروسته د اغوباړی
په ځوان ماشی باندی بدلیږی.

ځ - ځینی ځوابونه

س - د ماشو د دی اوزیږندی د
باره څه شی ته اړه ده؟

ځ - ولاړو اوبو ته.

پنځم پړاو

س - آیا تاسی د هګۍ څخه د ځوان
ماشی د پیدا کیدو مخنیوی کولای شی؟

ځ - هو! که ولاړی اوبه له منځه یوسو
او یا داسی شیان پکی وراچوو.
چه لاروا وی مړی کړی.

س - دلوی ماشی سره څه کولای شو؟	ځ - د دوا پاشی پواسطه ئې وژلای شو
س - دیوناروغ سری مسوولیت څه دی .	ځ - لمخه باید د وینې د معاینې اوعلاج دپاره روغتیائي کارکوونکی ته مراجعه وکړي .
س - کوم کسان باید دماشو دچیچلو څخه ځان وژغوري ؟ څنګه ؟	ځ - ټول روغ اوناروغ کسان .
	ځ - د پشه خانو داستعمال په کورونو کی د جالیو دلګولو او د شړونکو موادو د استعمال پواسطه .

نتیجه ګیری :

د ملاریا پرازیت دیوه سری څخه بل ته دماشو د چیچلو پواسطه خپرېږی . ښځه ماشی وینه څکی او په ولاړو اوبو کی هګۍ اچوی . د ملاریا د مخنیوی دپاره باید ماشو ته دچیچلو موقع ورنکړای شي . د ولاړو اوبو او دهغو ونو له منځه وړل د ماشو د زیږندی په کمولو کی مرسته کوی .

۱۲ - ارزیابی :

دوه ګروپه شاګردان انتخاب کړی . یوګروپ د ماشو دله منځه وړلو طریقې وائی اوبل ګروپ دماشو دزیږندی د زیاتولو لاری چاری څرګند وي پاتی شاګردان دوی دواړو ته غوږ نیسی او فیصله کوی چه کوم ګروپ دامباحثه ګټی (هیله ده چه د ماشو دزیږندی دکمولو ګروپ دامباحثه وګټی) .

۱۳ - څارنه :

ښوونکی شاګردان لابراتوار ته بیائی او د لابراتوار د کارکوونکی څخه غواړی چه

هغوی ته د ملاریا د معاینې د څرنګوالي په هکله خبرې وکړي . مخکینی لدې چه د وی بیرته لاړشي باید پدی پوه شي چه په تبې او لرزې اخته کسان باید هرومرو خپله وینه معاینه کړی . د ناروغ سړي د تشخیص او پیژند ګلوی د پاره د وینې د سلاید معاینه حتمی ده.

که د لابراتوار کارکوونکی موافقه وکړي نوشاګردان باید د وینی د نمونې تخته د سلاید جوړول او دهغې رنګول ووینې او د امکان په صورت کې په مکروسکوپ کې پرازیت وګوري .

د یارلسم درسی پلان :

۲ - درجه - داتم ټولګی د پاره

۳ - مضمون : روغتیا

۴ - موضوع : دتنفسی سیستم ناروغی

۵ - دښوونکو د پاره بخوانی معلومات : د دی کتاب ۵۴ مخ وګوری .

۶ - د درس ډول : مقدماتی درس

۷ - عملی مقاصد :

- د تنفسی سیستم ناروغی د سړي او بله لیدونکی هوا ستونځه ده
- ټوخی ، پرنجی او بهیدونکی پوزه د دی ډول ناروغیو په وړاندی د وجود یو عکس العمل دی .
- په هوا او ځمکه کی موجود جراثیم د حرکت په واسطه خوځیدلی او د تنفس کیدو نه وروسته سړی ناروغه کوی .
- ګنه ګونه او د بندی هوا والا کوټی په خاصه توګه خطرناکه وی .
- د پوزی د پاکولو د پاره پاک د ستمال استعمالول ، د ټوخی او پرنجی په وخت خولی ته د ستمال نیسی او په ځمکه لاړی مه توکی .

۸ - د زده کړی او ښوونی مواد :

د تنفسي شیشتم د ناروغیو د سببونو تصویرونه :

۹ - د توري تختی کار :



۱۰ - د شاگردانو بخوانی پوهه :

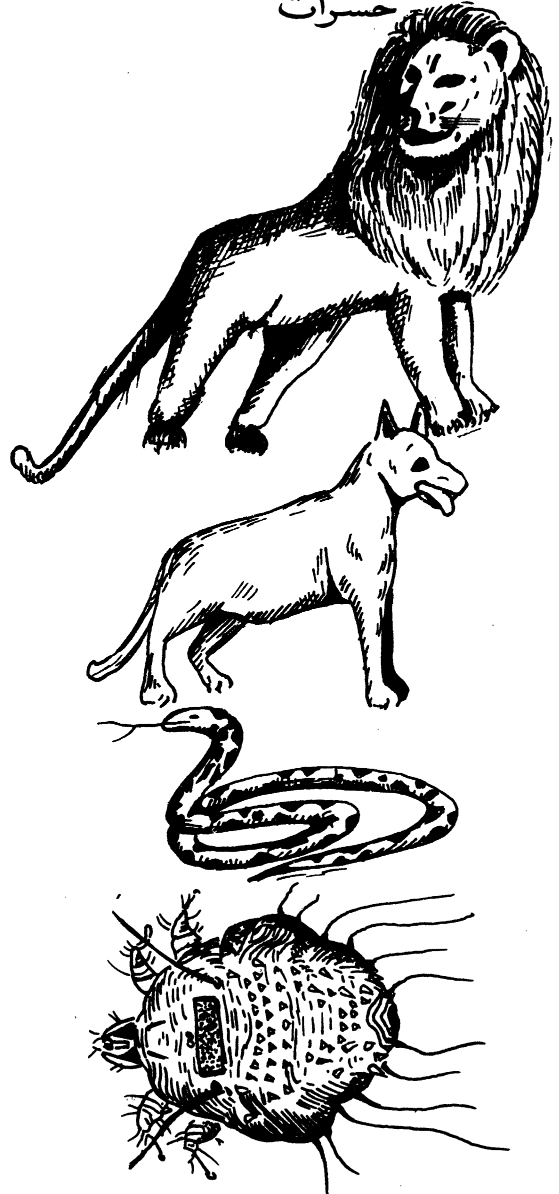
دوی د تنفسی تطام مختلفی برخی لکه پوزه ، خوله ، هوائی نلونه او سږ ی پیژنی

۱۱ - عملي پلان :

زده کوونکی	ښوونکی
	مقدمه
دوی پولیږی چه د لعقی مطلب څه دی .	ښوونکی د ماشومانو په وړاندې توخی او برنچی کوی :

زیانمن موجودات

زمری
لیوان
ماران
حشرات



لوی ژوندی موجودات

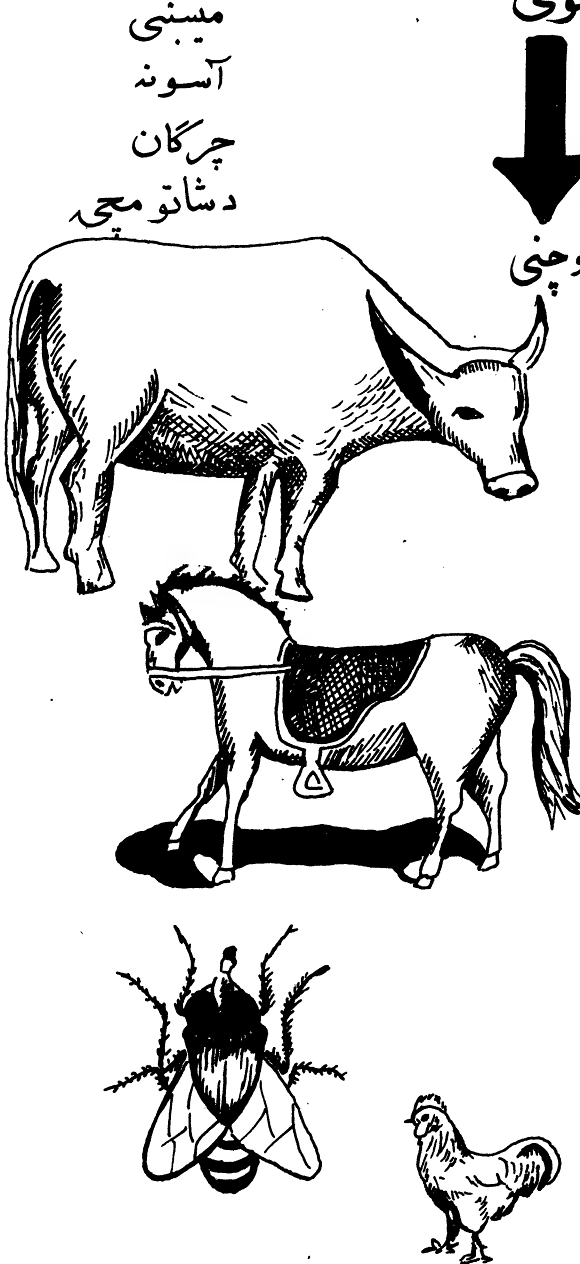
لوی



کوچنی

گټور موجودات

میسنی
آسونه
چرگان
دشاتو مچی



د درس اساسي برخه :

لومړی پړاو :

س : زیات خلک په کوم موسم کې توخې پرنجې او ریزش لري ؟

ځ - د ژمي او سړو په موسم کې ؟

س : ورستی ځل تاسې څه وخت ریزش درلود او داڅنګه وو ؟

ځ - ماشومان به د خپلو تجربو په هکله خبرې وکړي .

س - کوم کسان ژر په ریزش اخته کیږي ؟

ځ - ځینې ځوابونه ؟

کیسه : یو ماشوم په سړه هوا کې لوڅ وتل غواړي . مور یې غږکوي او وائي چه ......
سبو ونکی یو څو داسې شاګردان ښيوي چه جاکټونه یې نوي اغوستې .

ځ - جاکټ دې واغونده که نه نو زکام به دې ووهي..

دویم پړاو

وجود د زکام په وړاندې څنګه عکس العمل ښائي ؟
هو! په دې ډول وجود جراثیم بهرته وباسي
دا جراثیم په بله کوم وسیله وتلای شي؟
که شاګردان یې نشي ویلای نو ورته وښائي چه :

ځ - د توخې ، پرنجې او پوزې د بهیدو په ډول.

ځ - د خبرو ، خندا او لاړو د توکلو په وسیله .

دریم پړاو :

س - دا جراثیم چیری ځي ؟ دا په هوا کی پاتی کیږی او یا په ځمکه کښینی او خاورو ډوړو سره یوځای کیږی .

ځ - هوا ته

س - بیا څه پیښیږی ؟

ځ - تاسی شاید دا جراثیم تنفس کړی او نا روغ شی ، خصوصاً که د ناروغ سړی سره نژدی تماس ولری .

س - آیا د خاورو څخه هم ځینی جراثیم ستاسی وجود ته داخلیدلای شی؟

ځ - مختلف ځوابونه

س - باد څه کولای شی ؟ (باد د هوا قوی حرکت دی) .

ځ - جراثیم او دوړی جگوی .

س - آیا تاسی د باد (شمال) د - استعمال په هکله کومه تجربه لری ؟ د کاغذ پران د الوځولو د پاره څه ډول باد ته ضرورت لرئ؟

ځ - ماشومان د باد په هکله کیسی کوی

س - سنه نو که څوک په ځمکه لاړی توکی نو څه کیږی .

ځ - جراثیم د خاورو دوړو سره یوځای کیږی او دا خاوری او دوړی بیا د باد (سیلۍ) او یا

موستر په واسطه الوځي او زمونږ سږو ته ننوځي.

خلورم پړاو:

س - کډ چیری کوم ناروغ سړی توخیږی نو د بیدیا په نسبت کوم ځای ډیر خطرناک وي.

ځ - بند ی او هغه کوټې چه د هوا جریان ئې بند وي.

س - ولی؟

ځ - ځکه چه د اهوا خرابه وي

س - په داسی کوټو کی څه شی ښه نه وی؟

ځ - د زیاتو کسانو او سید نه او ګڼه ګوڼه

س - ستاسی خلک په ژمی کښی کوټو کی نور څه کوی؟

ځ - دوی اور بلوی او بخلی کوی د کوم په نتیجه کی چه کوټه له لوګی څخه ډکیږی.

پنځم پړاو:

س - د یوه ناروغ سړی څه مسولیت دی؟

ځ - د خبرو، توخی او پرنجی په وخت کی د خولی پټول او په پاک دسمال د پوزی پاکول.

س - د مخنیوی د پاره بل څه اهمیت لری؟

ځ - د ګڼی ګوڼی مخنیوی.
- د کوټو د هوا بدلول.
- په ژمی کی د تودو جامو اغوستل.

لارښوونه :

د تنفسي سیستم د ځینو خطرناکو ناروغیو لکه نری رنځ، شنې توخلې شری او ختناق د مخنیوی د پاره واکسین هم شته .

نتیجه‌گیری :

دا د هرچا مسوولیت دی چه د توخې او پرنجې په وخت کې خولې ته دستمال ونیسي . په پاک دستمال پوزه پاکوي او په ځمکه او بې ځایه لاړې توی نکړي .

۱۲ - ارزیابی :

ډرامه : یو ماشوم په سړه هوا کې بهر ته وتلی او ناروغه شوی دی توخیږي او نور ملگري ئې ترې لیرې لیرې گرځي . په دې خبره دا ماشوم خپه کیږي او د هغوی څخه پوښتنه کوي چه ولې دی سره لوبې کول نه غواړي ملگري ورته توضیح کوي او ښائي چه د توخې په وخت څنگه خولې ته دستمال ونیسي او پوزه په دستمال پاکه کړي .

۱۳- څارنه :

خپل صنف ته وګورئ آیا کنه ګوټه ده ؟ که داسي وي نو دهغې داصلاح په لاروچارو بحث وکړئ . آیا په کافي اندازه هواجریان لري ؟ که نه نو څه باید وکړئ که کوم شاګرد تو خېږي ، پرنجېږي او یا ئې پوزه بهېږي نوښوونکی باید په سمه چلند باندې تاکید وکړي (دخولې پټول او د دستمال استعمال)

څوارلسم درسي پلان

۲- درجه : دا تم ټولګی د پاره

۳- مضمون : روغتیا

۴- موضوع : چنجي

۵- دښوونکي د پاره څرګنې معلومات : د دې کتاب ۶۷ مخ وګورئ .
تاسي د هر چنجي په هکله جلا درس جوړولای شئ .

٦- د درس ډول : مقدماتی درس

۷-عملي مقاصد :

- دوی باید د ۵ ډولو چنجیو نومونه او اصلي اندازه زده کړي.
- د هر چنجي د ژوند د دوران لنډیز .
- د مخنیوی په غرض د چنجیو د ژوند د دوران بیا تکرارول لکه د خاک انداز استعمال ، شخصي حفظ الصحه ، د څپلیوا غوستل د غوښې ښه پخوالی.

۸- دښوونې او زده کړې مواد :

- د پلاستیک موم او یا ختې نخه جوړشوي چنجي.
- د چنجیو په هکله تصویرونه.

۹- د تختې کار : نشته

۱۰- د زده کوونکو نخوانی معلومات :
نشته

عملي پلان :

زده کوونکي	ښوونکي
	مقدمه
ماشومان ښوونکي ته متوجه وي او اټکل کوي چه هغه څه کول غواړي.	ښوونکي د پلاستيک موم او يا ختې څخه چنجي جوړ وي که دا ممکن نوي نو هغه په توره ډره باندې په حقيقي اندازه رسموي
	اصلي درس
	لومړی پړاو
شاګردانو نمونه تکراروي	ښوونکي د چنجيو نمونه اخلي : ګرد چنجي (۲۰-۴۰ سانتي متر او زده خړ يا سپين) .
	- نرۍ چنجي (۱ سانتي متره سپين رنګه او ډير نری).
	- وينې څکونکي چنجي (۱۵ سانتي متره، سره)
	- پلن يا کدو زرې چنجي (څو متره او زده

او د بند و لو لړ ونګی)

دوهـم پړاو :

ګرد چنجی :

هګۍ د کولمو ټخه دغتو

متیازو سره یوځای بهر ته راوځی او
مختلفو طریقو د نورو خلکو خولو ته رسیږی
کله چه دا وخوړل شی د وینی جریان
ته جذب او سږو ته رسیږی د
هغه ځایه بیا د هوا ئی ناوټو په واسطه
خولی ته اوبیا بیرته کولمو ته رسیږی
چیری چه دا خپلی پوره اندازی ته وده
کوي (تصویر وند وښائی)

نری چنجی :

چنجی د غټو کولمو ټخه

مقعد ته ځی چیری چه هغه په زرهاو
هګۍ اچوی . دا خصوصاً په شپه کی د
خارښ سبب کیږی .
کله چه ناروغ هغه وګروی نو دا هګۍ
د هغی په ګوتو پورې نښلی او بیا خولی
ته رسیږی (تصویر وند وښائی) .

وینی ښنونکی چینجی :

د دی چینجی
هګۍ د متیازو سره یو ځای را وځی او
په خاوره کې د چینجیو په بڼو یا لاروا
باندی بدلیږی .
که څوک لڅې پښې وګرځی نو دا لاروا
د پوستکې له لاری د هغې وجود (وینې
دوران) ته داخل او سږو رسیږی
او له فنه ځایه بیا بیرته د خولی نه وروسته
کولمو ته رسیږی چیری چه وده کوی
او هګۍ اچوی .

پلن چینجی :

دا د فیته ای اویاکدو -
ډرو چینجیو په نامه هم یادیږی .
هګۍ د متیازو سره یو ځای خارجیږی
او وابنه ککړوی کوم چه بیا د غواوو
په واسطه خوړل کیږی . کله چه موږ
د داسی ناروغه غواوو غوښه خورو
نو ورسره دا چینجی هم خوړل کیږی

دریم پړاو :

مخنیوی :

کوښښ وکړی چه ما شومان پخپله د ځ - د ځاک انداز استعمال د بودی

مخنیوی مختلف پړاوونه تکرار کړی.

د خوراک او تیارولو نه مخکښی او د خاک انداز د تګ نه وروسته د لاسونو مینځل
د دوړو او مچانو څخه د خوړو ساتل د
نوکانو لنډول غوڅول.
لوڅي پښې نه ګرځیدل. پوازی د ښی
پخی شوی غوښی خوړل.

نتیجه ګیری :

غایطه مواد یا غتی متیازی.
ډیری خطرناکی وی ځکه چه هغی سره
د وجود نه د مختلفو چینجیو هګی وځی
د مخنیوی د پاره تر ټولو مهم تدابیر دادی
چه خاک انداز استعمال شی، شخصی
حفظ الصحه مراعات شی، خپلی واغوستل
شی او غوښه ښه پخه شی.

۱۲ - ارزیابی :

د چنجیو څخه د خلاصون د پاره څه کول په کار دي ؟
د ماشومانو څخه پوښتنه وکړی چه دوی کله چنیجی درلودل.

۱۳ خارنه :

ښوونکی باید وګوری چه شاګردان خاک انداز استعمالوی، خپلی اغوندی نوکونه
ئی لنډ وی (که نه نو لنډ ئی کړئ. خو البته کله چه شاګردانو څخه غواړی چه نوکونه
لنډ کړی نو د ښوونکی خپل نوکونه هم باید لنډ وي).
البته د خپلو اغوستل د ځینو ماشومانو د پاره ګران وي او دوی نشی کولای چه خپل

پلار د ی ته راضي کړي چه ښځې ورته واخلي خصوصاً که کورني بېوزله وي .
کوښښ وکړي چه د ماشوم پلار منو ونځي ته دعوت او د وينۍ ښځو نکو
چينجيو په هکله معلومات ورکړي تر څو د خپل ماشوم د پاره دخپليو د برابرولو
په لټه کې شي .

پنځلسم درسي پلان :

۲ـ درجه : داتم ټولګي د پاره

۳ـ مضمون : روغتيا

۴ـ موضوع : نري رنځ يا توبرکلوز (ساري ناروغي)

۵ـ دښوونکي د پاره پخواني معلومات : د دی کتاب ۷۵ مخ وګورئ.

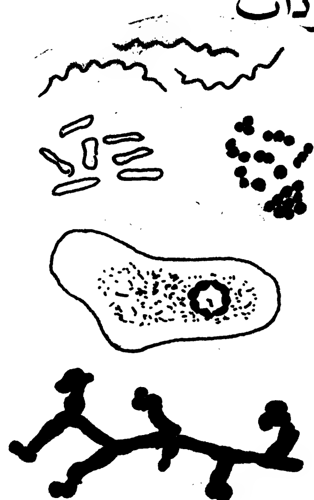
۶ـ دلوست د ول : مقدماتي لوست .

۷ـ عملي مقاصد :

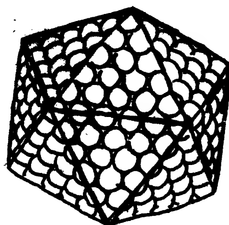
- په نري رنځ اخته ناروغ د زياتي مودی توجې لري ، وزن بايلي او په پرمختللو واقعاتو کې د توخي سره وينه غورځوي .
- د نري رنځ جراثيم په خاوره کې د زياتي مودی د پاره ژوندی پاته کيدای شي .
- د جراثيمو د تنفس کولو نه وروسته يوازی هغه کسان په نري رنځ اخته کيږي .کوم چه کمزوري ، ناروغه او په ناقصه تغذي اخته وي .
- د علاج او مخنيوی د وارو د پاره ښه خواره اهميت لري .
- د پوره مودی د پاره د نري رنځ علاج کول ډير اهميت لري دا د علاج ور ناروغي ده .

- مخنيوی ښوو عادتونو ته د بدو عادتونو د بدلولو معنی لري
- ماشومان بايد د نري رنځ په وړاندی واکسين شي .

زیانمن کوچنی موجودات



سپیروکیتونه
د نری رنځ باسیلونه
هغه کوکونه چه دانې جوړوی
امیب (د پروتوزوا)
فنجی
چنجی
ویروسونه





پروتوزوا :

دا هغه یو حجروی کوچنی ژوندی موجودات دی چه د امیبی پیچش او د ملاریا سبب کیږی .

فنجی :

دا د ماشومانو د خولې د پخید و سبب گرځی .

بکتریاوی :

هغه جراثیم دی چه د نری رنځ ، حرقی ، پوستکی د ناروغیو ، اسهال او نورو سبب کیږي .

۸ - د ښوونې اوزده کړې مواد :

تصویرونه : جراثیم څنګه خپرېږي .
په څمکه لارې مه توکې .

۹ - د نورې تختې کار :
نشته

۱۰ - د شاګرد دانو پخوانې معلومات :

دوی پوهېږي چه جراثیم په هوا کې خپرېږي او شاید د نورو کسانو په واسطه تنفس شي . ګنه ګونه او بندې هوا لرونکې کوټې د جراثیمو خپرېدو سره مرسته کوي .

۱۱ - عملي پلان :

ښوونکی	زده کوونکی
مقدمه :	
ښوونکی د یو داسې سړي رسم ښائي کوم چه لاړې توکي .	
س - د څه شي د پېښېدو امکان شته ؟	ځ - کوم چه هغه ناروغه وي نو جراثیم خپروي .
د درس اساسي برخه :	
لومړی پړاو :	
س - یوه داسې ناروغي ده چه له یوه سړي څخه بل ته خپرېږي . ناروغ ډېرې مودې توخي لري وزن يې کمېږي د سینې لخوا مرض تېرلري او په پای کې	

دتوخې سره وينه غورځوي.

تاسي پوهيږئ چه دا کوم ناروغي ده؟

ځ - سږي رنځ يا توبرکلوز

س - که د سږي رنځ ناروغ توخيږي پرنجيږي يالاړي توکي يا خبري کوي نو څه پېښيږي؟

ځ - دهغي د خولې څخه د لاړو ورې ذري راوځي کوم چه جراثيم لري

لارښوونه:

د سږي رنځ جراثيم د څوځو مياشتو د پاره په خاورو کې خصوصاً که کورونه تياره وي ژوندي پاتې کيداي شي.

س - که څوک په داسي يوه کور کي ژوند کوي نو ده ته څه شي خطر وريښيږي؟

ځ - هغه شايد د سږي رنځ د اجراثيم تنفس کړي.

س - نور کوم کسان په آساني سره د سږي رنځ جراثيم تنفس کولاي شي؟

ځ - هغه کسان چه په گڼه گونه کې اوسيږي

دوهم پړاو:

تول هغه کسان په سږي رنځ نه اخته کيږي د چا وجود ته چه د سږي رنځ جراثيم ننوځي.

ستاسي په گمان کوم کسان ناروغه کيداي شي؟

ځ - بېوزله، خوار، کمزوري او ناروغه کسان.

س - کوم کسان په آسانی سره نه ناروغه کیږی.

ځ - هغه کسان چه ښه خواړه خوري او قوي وي.

لارښوونه:

په کافی اندازه د کم تورو شیانو خوراک د ناروغ ښه کیدو کی مرسته کوی. نری رنځ د علاج ور دی.

علاج داوږدی مودی د پاره وي له همدی امله داخطرناکه وي چه ناروغ لږ موده وروسته د ښه کیدو داحساس له امله د درملو استعمال بند کړی او داځکه ډیر خطرناکه وي. چه د پوره علاج نه مخکښی د درملو بند ولو سره ناروغی بیرته راګرځی او بیا د ی عادی درملو سره نه ښه کیږی.

دریم پړاو:

س - د نری رنځ ځخه د ځان د ژغورلو د پاره څه کولای شو؟

ځ - ښه خوراک او دګنی ګوڼی ځخه ځان ساتل.

س - د نری رنځ د ناروغ څه مسؤلیت وي؟

ځ - په ځکه باندی نه توکل.

س - که بیاهم بلغم ولري نوڅه دی وکړي؟

ځ - په تف دانۍ کی دی توکی هغه دی ښخوی او یا وسیزی.

دخبرو او توخې په وخت د ي خولي ته
دستمال نيسي ؟

س - د علاج په وخت کې کوم خطر
موجود وي ؟

ځ - ځيني ناپوهه ناروغان د ښه والي
داحساس له امله د دوا استعمال
بند وي .

لارښوونه :

دا ډيره مهمه ده چه د نرۍ رنځ د
ناروغ د کورنۍ غړي مطمئين اوسي چه
ناروغ په منظم او دوامداره ول درمل
خوري کله تاسي شکمن ياست چه د کورنۍ
کوم بل غړی هم نرۍ رنځ لري نو د هغې

ځ - شاگردان وائی چه د بلغمو معاينه
څنگه سرته رسيده .

بلغم د معاينې د پاره حتماً واستوی .
(د لابراتوار څخه مود کتنې په هکله خبرې
وکړئ)

د نرۍ رنځ د مخنيوی بله طريقه دا ده
چه شيدای وايشول شي او تولو -
ماشومانو ته د بي سي جي واکسين
وشي .

نتيجه گيري :

نرۍ رنځ يا توبرکلوز د ډيرزلو خلکو يوه ناروغي ده . دا ناروغي د علاج وړ ده
که چيري ناروغ په مکمل او منظم ډول درمل وخوري . ښه خوراک د نرۍ رنځ د مخنيوی سره
مرسته کوي او د هغې په علاج کې هم اهميت لري . دا د ناروغ سرې مسؤوليت

دی چه د توخی او پرنجی په وخت کی پاملرنه وکړی اولاړی او بلغم بی ځایه توی نکړی

۱۲- ارزیابی :

ماشومان د « نزی رنځ د بوزلو خلکو ناروغی » ترعنوان لاندی مقالی لیکلای شی د کوچنیو ماشومانو سره د توخی، پرنجی اولاړو توکلو په وخت د ښه عاداتو په هکله د رامی تمثیل کړی.

۱۳- څارنه :

که چیری په کوچنیوالی ماشومانو ته د توخی او پرنجی په وخت د احتیاطی موارد و ښوونه وشی نو د نری رنځ په شان ناروغیو د خپریدو مخنیوی کیدای شی تل ماشومانو ته داشیان ور په یاد وی خصوصاً دا چه په ځمکه لاړی مه توکی .
خوسره له دی که دوی ځمکه لاړی توکی نو تاسی مه نا امیده کیږی ځکه چه د دوی په ورځنی ژوند کی دوی وینی چه دیر کسان دا کار کوی . یوازی که تاسی خپله دا بد عادتونه په ښو عادتونو بدل کړی نو تاسی به په ماشومانو کی د هغی په بدلولو بریالی شی .
هیڅ ماشوم به خپل دا عادت بدل نکړی کله چه هغه گوری چه ښوونکی ئی لاړی توکی . کوښښ وکړی چه یو ښه نمونه اوسی او ماشومانو ته د ښیا ښیا ښوونی په هکله کافی حوصله ولری .
د لویو ماشومانو په وسیله تاسی د نورو ماشومانو په پیداکولو کی د روغتیائی کار کوونکو سره مرسته کولای شی . یوه شاگرد ته دیوه ناروغ مسؤلیت ورکړی هغوی ته په لابراتوار کی د بلغمو د معاینی د پاره د بلغمو د ټولولو قوطی ورکړی تاسی یا ستاسی ځینی شاگردان هم باید خپل بلغم معاینه کړی وی
په کال کی یو ځل باید یو روغتیائی کار کوونکی د ټولو شاگردانو بلغم معاینه کړی د واکسین د پروگرام سره مرسته وکړی .

شپاړلسم درسي پلان

۲- درجه : داتم ټولګي د پاره

۳- مضمون : روغتیا

۴- موضوع : د پوستکي ناروغي

۵- د ښوونکي د پاره پخواني معلومات د دې کتاب ۸۲ مخ وګورئ

۶- دلوست ډول : مقدماتي لوست

۷- عملي مقاصد :

- جرب یاسکېبس د خارښ سبب کیږي د هغې د مخنیوي د پاره ژر ژر لامبي او د نورو کسانو بسترې او کالي مه استعمالوي .
- ګرمي داني په دوبي کي د خارښ سبب کیږي د ګرولوله امله پوستکي زخمي او د مردار دانو امکان برابروي . د مخنیوي د پاره په دوبي کي د کتان کم رنګه یا سپیني ، نري جامې اغوندي او ژر ژر لامبي
- مردار داني د خولې شاوخوا ته زیاتي وي مخ په صابون او پاکو اوبو باندي ژر ژر مینځئ .

۸- د زده کړې او ښوونې مواد :

په مردار دانو او سکېبس پورې مربوط تصاویر

۹- د تورې تختې کار :

نشته

۱۰- د ماشومانو پخواني معلومات :

دوی پوهیږي چه د وینې څښونکو چینجیو په شان کوچني جراثیم هم د پوستکي له لارې وجود ته ننوتلای شي دوی په دې هم پوهیږي چه خوله د پوستکي د کوچنیو سورو له لارې خارجیږي .

عملي پلان

ښوونکی

مقدمه

ښوونکی د ځان په کرولو پیل کوي.

زده کوونکی

ماشومان اتکل کوي چې څه دي.

اصلي درس :

لمړی پړاو

س - مونږ څه وخت ځان کروو؟

ځ - کله چې مو ځان خارښ کوي.

لارښوونه :

دیوی کوچنۍ کڼي یا بروری په شان یوه حشره ده چې په سترګو نه لیدل کیږي دوی زمونږ د ګوتو ترمنځ ، د ملاګرد چاپیره ، څنګل او بغاند و په برخه کې پوستکې ته راننوځي او د ښارښ سبب کیږي.

س - تاسی څه فکرکوی چې دا ناروغي په څنګه خپریږي ؟

ځ - مختلف ځوابونه .

لارښوونه :

د ناروغ د پوستکي او یاکړوشیانو سره د مستقیم تماس له مخی (تصویر) څنګه ؟

ځ - کله چې څوک د دی شیانو سره په تماس کې شي .

س - څه وخت پدی ناروغی داخته کیدو خطر موجود وي ؟

ځ - د ناروغ سره نژدی بیله کیدل او یا دهغی د بستری څادرو یا جامو داستعمالولو په وخت .

س - د خارښ لرونکی ناروغ مسولیتونه څه دی ؟

ځ - د نورو سره په تماس کی احتیاط د نورو په بستره او کالو کی نه بیده کیدل دخپلو جامو بدلول ژر ژر لمبل

س - د سکبیس دمخنیوی د پاره څه کولای شو ؟

ځ - ژر ژر لمبل د جامو ژر ژر بدلول او د بستر و او څادرو لمر ته غوړول .

دوهم پړاو :

س - گرمی دانی په کوم فصل کی زیاتی وي ؟

ځ - د گرمی په موسم کی .

لارښوونه :

په توده هوا کی خلک زیات خولی کیږی او د خولو سوری آسانی سره بندیدای شی د کوم له امله چه سور والی، سوزش او خارښ منځ ته راځی .

س - د گرولو په وخت څه پیښیدلای شي ؟

ځ - مختلف خوابونه ؟

لارښوونه :

گرولو سره پوستکي زخمي او د نورو جراثيمو ننوتلو ته زمينه برابريږي.

س - دا دې مخنيوې څنګه کوې.

ځ - ژر ژر سرو او بو سره لامبه ترڅو د خولو د مرغيرو سوري خلاص وي. نرې د کتان جامې اغوندي.

دريم پړاو :

د پوستکي يوه بله ناروغي همېشه چه د مردار دانو به نامه ياديږي. دا په ماشومانو کې خصوصاً د خولې شاوخوا ته پيدا کيږي. ناروغ ماشوم په ورځ کې دوه ځل لمبوه او د دانو برخه او بو او صابون سره مينځه.

س - په عمومي ډول د پوستکي د ناروغيو مخنيوې څنګه کوې؟

ځ - د منظم او ژر ژر لمبولو له لارې.

نتيجه ګيري :

د پوستکي ناروغي يا په مستقيم ډول د ناروغه پوستکي د تماس او يا په غير مستقيم ډول د ناروغ سرې د بسترې څادرو او جامو د استعمال له لارې خپريږي. د پوستکي د ناروغيو مخنيوې ډير آسانه دی که چيرې تاسې ژر ژر ولامبې.

لمړنی علاج د متاثره برخی مینځل دي . د روغتیایی مرکزونو څخه مخصوص درمل ترلاسه کیدای شي .

ارزیابي :

ولی جرب یا سکبیس د ټولی کورنۍ ناروغي ده ؟
ولی دا په هغو ځایو کی عامه وي چیري چه اوبه کمی وي ؟
د خولی د مرغیرو د کانالونو د بندیدو په وخت کی څه پیښیږي ؟

خبرداری :

ښوونکی باید په خاصه توګه دوبی کی د ماشومانو غاړی د ګرمی دانو د پاره وګوري په دوبی کښی د نری، کم رنګه یا سپینو دکتان جامو په اغوستلو تاکید کوی .

اولسم درسی پلان :

۲- درجه : دراتم ټولګی لپاره
۳- مضمون : روغتیا
۴- موضوع : د سترګو ناروغي
۵- د ښوونکو د پاره پخوانی معلومات : د دی کتاب ۸٤ مخ وګوری .
دا مهمه ده چه ماشومان په ژوند کی د سترګو په اهمیت پوه شي او دی ته تشویق شي چه د خپلو سترګو مراقبت وکړی .
۶- د لوست د ول : مقدماتی لوست :
۷- عملی مقاصد :

- د ړندیدو له امله دیری زیاتی ستونځی منځ ته راځی .
- شوکوری د ویټامین ای د کمښت له امله پیښیږی .
- د سترګود ناروغیو عوامل لکه مچان ناولی لاسونه د راښکونکه سلائی خاوری ، دوری او لوګی .

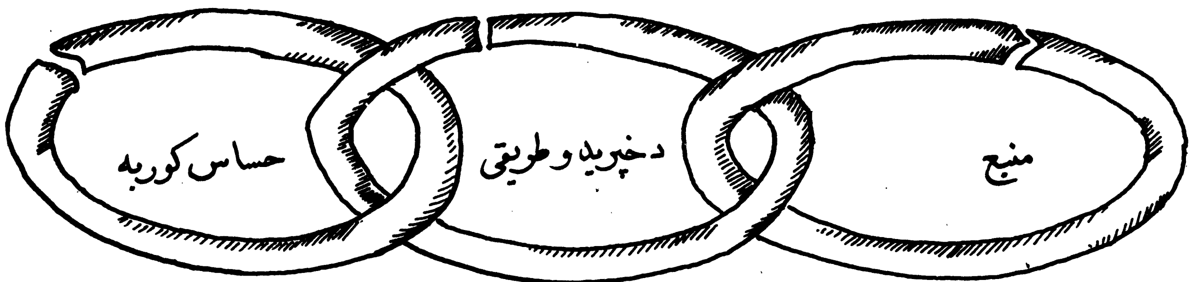
ویروسونه :

دا ډیر کوچني جراثیم دي چه د ماشومانو د فلج ، شری ، ذکام او نورو ناروغیو سبب کیږي . د ویروسونو د وژلو د پاره لاتراوسه کوم دارو نه دی جوړ شوي خو اکثره ناروغان خپله ښه کیږي .

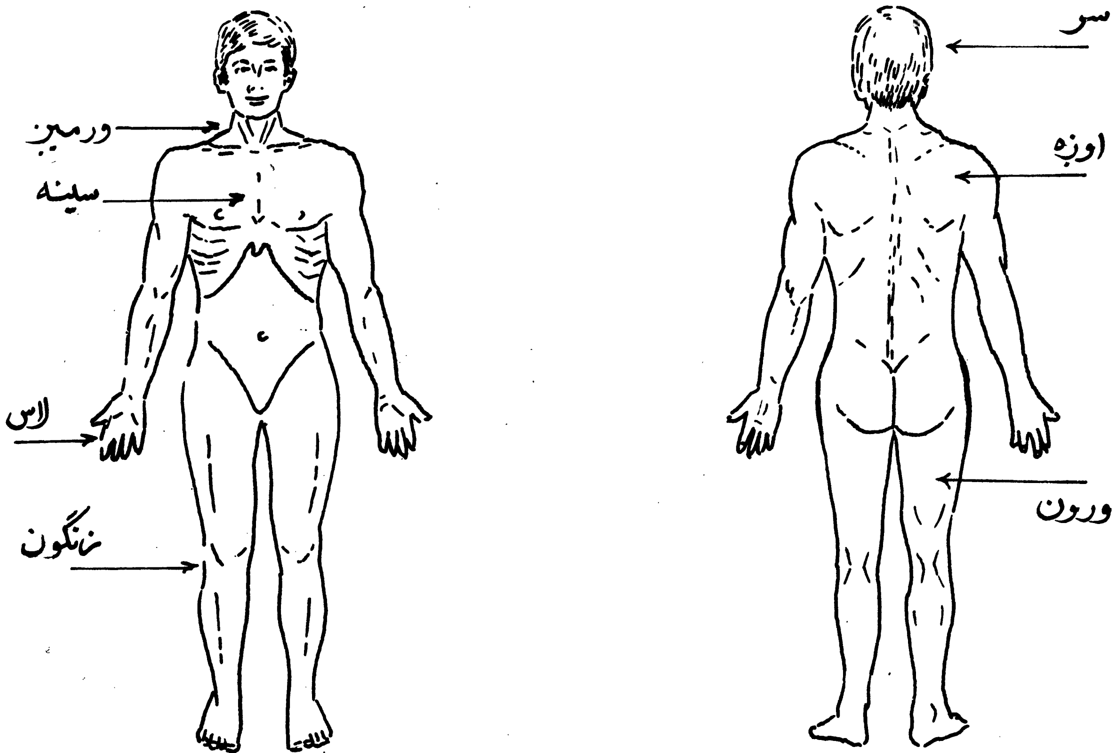
د ناروغیو خپریدل

مقدمه :

د مهاجرو په کمپونو کی د عامی روغتیا اکثره ستونزی د چنجیو ، حشراتو او جراثیمو په شان ژوندیو موجوداتو له امله منځ ته راځي .
دا ناروغی له یوه تن څخه بل ته او کله هم د څارو و څخه انسانانو ته خپریږی ټولی هغه ناروغی چه روغو کسانو ته خپریږی د ساری ناروغیو په نامه یادیږي .
ځینی دا ډول ناروغی سختی وی چه د معیوبیت سبب ګرځي خو تقریباً د دی ډول ټولو ناروغیو په آسانی سره مخنیوی کیدای شي .
هر څوک په هر عمر په ساری ناروغیو اخته کیدای شی خو دا ناروغی په کوچنیو ماشومانو کی زیاتی او ډیری خطرناکه وي .
د جراثیمو د خپرید و د ځنځیر دری مهمی کړی په لاندی ډول دي .



د مختلفو وظائفو دپاره دجړاتو دولونه وی لکه د پوستکي جړات وجود پوښي، دهډوکي جړات زمونږ اسکلیت جوړ وی ، دعضلاتو جړات په حرکت کښي مرسته کوي.
د یوډول جړو یوځای کید وته نسج ویل کیږي او د مختلفو انساجو یوځای کیدل غړي جوړ وی. څیني غړي په ګډه سره وظیفه اجراکوي او یو سیستم جوړ وي لکه د هاضمي سیستم تنفسي سیستم ، تناسلي سیستم او نور.

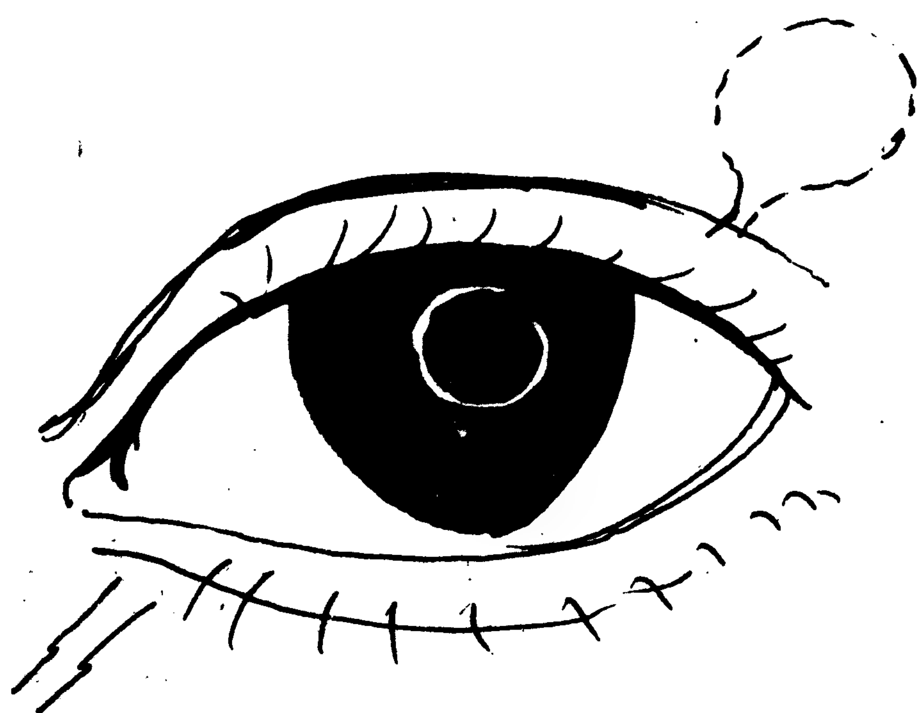


د انسان وجود یوه ماشین ته ورته دی لکه چه یوماشین د اوسپني او پیچونو د مختلفو ټوټو نه جوړ شوی وي د انسان وجود هم د هډوکو، عضلاتو ، وینې او پوستکي نه جوړ شوی.
څنګه یوماشین د حرکت او کار د پاره تیلو او بخار ته اړه لري همدا راز د انسان وجود خواړ او به اوهوا د تیلو په ځای استعمالوي .لکه چه ماشین یوه ماشین کار یا ډرایور ته اړه لري همداشان د انسان وجود د کنترول یو مرکز لري چه د ماغ ورته ویل کیږي.
دانسان وجود د تني او لاسونو پښو نه جوړ شوی ، په اسکلیت باندی اتکاء لري.

- د سترګو ناروغیو مخنیوی ، د زیړو میوو او ترکاریو خوراک ، د شنی ترکاری
څګر ، شید و او د هګیو خورلک .
- که په سترګه کی شګه یا خاوره پریوځی نو څه کول په کار دی :
په پاکو اوبو د سترګو مینځل یا د یوی پاکی ټوټی په څنده ډهغی راویستل .

۸ - د ښوونی اوزده کړی مواد :
د سترګو د ټپی کیدو او سترونزو د عواملو په هکله تصاویر :

۹ـ د توری تختی کار :



۱۰ - د شاګرد انو څوانی معلومات :
د دوی د خپلی تجربی مطابق

۱۱- عملي پلان :

زده کوونکي	ښوونکی
	مقدمه
	ښوونکی د دوه شاګردانو څخه غواړي چه و د ډیزي یو تن خپلې سترګې پټوي او بل یو د هغې سره مرسته کوي. ښوونکی د یوې سترګې رسم ښائي او د هغې بیلې بیلې برخې توضیح کوي یو شاګرد وائې چه څه شی ګوري بل ملګری ئې هغه تکرار وي. تاسې څه احساس کوی مباحثه پرې وکړي.
	اصلي درس
ځ - ماشومان پدې هکله ځینی شیان وائی.	س- تا د پنځو دقیقو د پاره څه شی وننه لیدل، که چیري یو سړي د ټول عمر د پاره ړوند وي نو دا به څنګه وي؟
ځ - مختلف ځوابونه .	س- تاسې پوهیږی چه یو سړي څنګه ړندیږي؟
ځ - ماشوم د شپې لخوا په نورو شیانو لویږي.	د ړندو یده و یو د ول دشوکوری په نامه یاد یږي.

په ی نارونغی اختہ ماشوم تیاره کی
څہ شی نہ وینی . مور په دی څنګه
پوهیدا ی شی ؟

داشوکوری د ویټامین ای دکمښت
له امله منځ ته راځی مونږ دا د ول
ویټامین په کومو میوو کی موندلای
شو؟ او په کومو ترکاریو کی ؟

ځ - په زردالوا ونورو کی .

ځ - په ګازرو کی .

په کومو شنو ترکاریو کی ؟
په کومو حیوانی خوړو کی ؟

په پالکو، ګندنی او نورو کي .
په هګیو، غوړا و شید و کي .

د دی مخنیوی او علاج په آسانی
سره کیدا ی شی که چیری .....
یا که د ویټامین کپسولونه استعمال
کړی شی .

ځ - ویټامین ای وخوړل شی .

دوهم پړاو :

داشوکوری په دایسی ډول د پاڼو ځای
بدلید لای شی ، د ویټامین په ذریعه
د دی شوکوری علاج آسان د ی.
دسترګو بوږی نارونغی دکوکرو په
شان جراثیمو له امله پیښیږ ی .
که څوک د جراثیمو له امله د سترګو

په ناروغۍ اخته شي نو دا جراثيم د بل
چا سترګو ته په څه ډول رسيدلای
شي ؟

ځ - مچان په ناروغه سترګه کښيني
او جراثيم تري انتقالوي .
د سترګو د موښولو نه وروسته
جراثيم ګوتو پوري ورپوري او بيا
د بل چا سره د تماس نه وروسته د
هغې ککړې ګوتې هغه سترګو ته نقلوي

س - په سترګو باندي بل څه کوئ ؟
که د راڼجو سلائي نورو کسانو هم
استعمال کړي وي نو څه کيږي ؟

ځ - راڼجه پري پوري کوو .

ځ - د ناروغ سرې د سترګو څخه ځيني
جراثيم هغې پوري نښلي او بيا د
بل سترګې ته رسيږي .

س - په بله کومه طريقه جراثيم سترګو
ته رسيدلای شي ؟

ځ - په ناولو اوبو کې د لمبلو په واسطه
- د ناولي ځادر يا دستمال په واسطه
- د مخ د وچولو په واسطه .

دريم پړاو :

د سترګو د ستونځو څخه د ځان د ساتلو
د پاره څه کوئ ؟

ځ - د ويتامينو لرونکو خواړه خوړو
- مچان او نور حشرات د سترګو
څخه ليري ساتو .
- ناولو لاسونو سره سترګې نه موښو .
- په پاکو اوبو مخ وينځو .
- د راڼجو مشترک سلائي نه استعمالوو
- په خيرن يا ناولي ځادر او دستمال

مخ ته وړو.

څلورم پړاو :

کله چې ماشومان لوبې کوي نو دوی ځ - مختلف ځوابونه
په سترګو کې شګې او خاوري پريوځي
که داسې وشي نو څه به کوي ؟

په پريمانه جاري اوبو سترګې ومينځي
او يا نو موري شګه ديوه پاک دستمال په
څنډه را وباسي.

نتيجه ګيري :

د سترګو سنه مراقبت ډير اهميت لري ځکه چې د ړندوالي له امله زياتې ستونځې
منځ ته راځي. د ويټامين A لرونکي خواړه خوري او د چاقو، نا ولولاسونو، سلائي
خيرن دستمال او نورو په واسطه سترګې د جراحت مخه ساتي.

۱۲- ارزيابي :

ډرامه :
يوه موره اکثر ته راځي او شکايت کوي چې ماشوم ئې تل د شپې لخوا غوږ خيږي
ډاکتر هغه شوکوري تشخيصوي او مور ته د هغې د خوراک په هکله لازمه
توصيه کوي.

۱۳- څارنه :

کله چې تاسې هره ورځ د ماشومانو نوکان ګوري نو د هغوی سترګې هم ګوري.

چه:
- آیا دهغوی بېنا ئی سنه ده ؟
- آیا هغه یوه جهت (لوری) ته ګوری ؟
- هغه نسبتی خونه دی ؟
- آیا دسترګو سپینه برخه سپینه ده ؟
- آیا قرینه رڼه او ځلانده ده ؟
- آیا د سترګو کسی تور، ګرد او منظم دی ؟
همدا شان شاګردان ته موقع ورکړی چه وخت په وخت د یوبل سترګی و
ګوری.
دوی باید د ضرورت په وخت ستاسی ځخه پوښتنه وکړای شی.
که چیری کوم ماشوم سترګی نه پاکوی او یا ځان تری نه سټری هغی
ته د ړندوالی د مشکلاتو په هکله خبری وکړی. او دا چه هغه باید دخپلو
سترګو سنه پالنه وکړی.

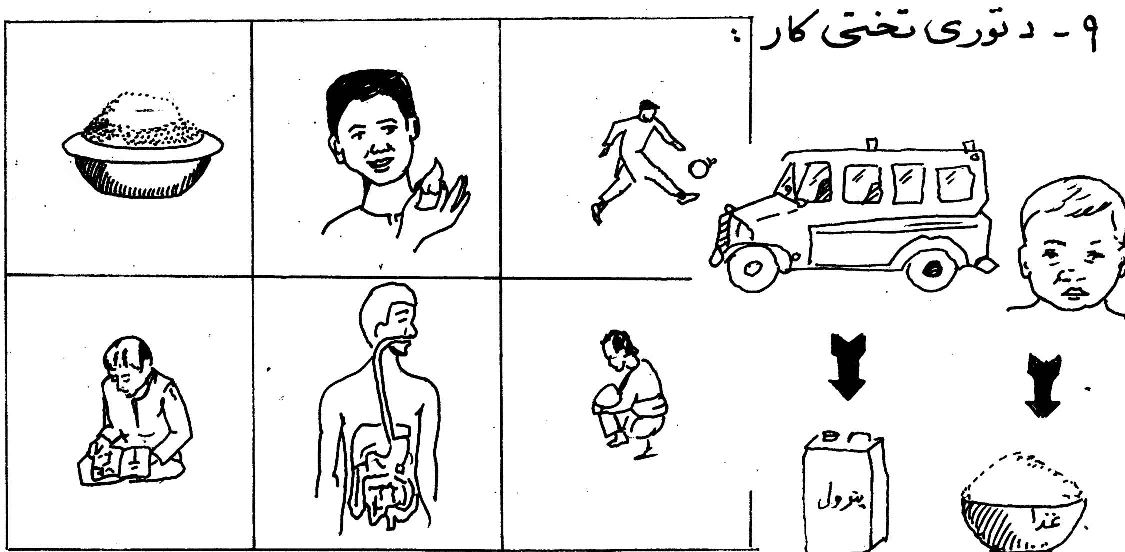
۱۸ درسی پلان:

۲- درجه : داتم ټولګی د پاره
۳- مضمون : روغتیا
٤- موضوع : د خوړو مختلف ډولونه
۵- د ښوونکی د پاره ځانګړی معلومات : د دی کتاب ۹۱ مخ وګوری.
٦- د لوست ډول : مقدماتی لوست
۷- عملی مقاصد:
- موږ نه موازی د ګیډی د ډکولو او یا لوږی د وژلو د پاره خواړه نه خورو
بلکه د دی په ځنګ کی غواړو چه د کار، زده کړی، ودی او روغ پاتی کیدو

د باره د وجود د ارتیا وړ خاص غذائی مواد برابر کړو .
- د خوړو دری ډولونه دی : قندی مواد و (کاربوهایدریت) غوړو وازدو او تیلو ته طاقت بخونکی خواړه ویل کیږی داځکه چه ډوی د ارتیا وړ طاقت یا انرجی برابر وي . پروتینی مواد و ته د وجود جوړونکی مواد هم ویل کیږی کوم چه زموږ په وده او د ځراتو په بیا جوړولو کی مرسته کوي .
ویتامینونه یا ساتونکی خواړه زموږ د سترګو ، پوستکی ، وینی او غاښونو په روغ ساتلو کی مرسته کوی .
- د هر ډول خوړو د خوراک په ځای په کافی اندازه د سمو خوړو خوراک په کار دی .
- سم خواړه د دری واړو ډولونو ګډ خوراک دی کوم ته چه متوازن خوراک ویل کیږی

۸ - د ښوونی او زده کړی مواد :
تصویرونه : طاقت بخوونکی خواړه
ساتوونکی خواړه
جوړوونکی خواړه
متوازن خواړه

۹ - د توری تختی کار :



۱۰ـ د شاګردانو پخوانی معلومات :

دوی د هاضمې د جهاز په هکله معلومات لري .

۱۱ـ عملي پلان :

سنوونکی	زده کوونکي
مقدمه	
س ـ یو موټر څه شی ته اړه لري ؟	ځ ـ تیلو ته .
که چیرې ستاسي د موټر تیل خلاص شي نو څه به کوئ ؟	ځ ـ نور تیل به ور واچوو .

اصلي درس

لومړی پړاو

سنوونکی	زده کوونکي
س ـ آیا د یوه موټر او زموږ په وجود کې څه مشابهت شته ؟	ځ ـ ځینې ځوابونه .

لارښوونه :

لکه چې یو موټر تیلو ته ضرورت لري
همدا شان موږ د کار ، زده کړې ،
ودې او روغ پاتې کیدو د پاره خوړو
ته اړه لرو دا خواړه یوازې دګیډې
د مړولو د پاره نه دي لدې امله باید
د هر دول خوړو په ځای یوازې سم
خواړه او په کافي اندازه وخورو .

دوهم پړاو :

س ـ تاسي معمولاً د سهار غرمی او ماښام د پاره څه خوری ؟
ښوونکی ذکرشوی شیان په تختی باندی رسموی اودا په گروپونو ویشی .

ځ ـ ماشومان مختلف خواړه یادوي

لارښوونه :

ښوونکی د طاقت بخوونکی خوړو څخه یوه حلقه چاپیروی دا د طاقت بخوونکی خوړو په گروپ پوری اړه لری دوی د وجود د پاره لازم طاقت یاانرجی یاتیل برابروي .
پروتینونه دوجود دجوړونکو خوړو په گروپ پوری اړه لري دا خواړه د ودی د پاره مهم دي .
د ساتونکو خوړو په نامه یا ویټامینونه زمونږ سترگی ، پوستکی ، وینه اوغاښونه روغ ساتی .

شاگردان د ښوونکی خبری تکرار وي مثلاً وچه دودی د طاقت د پاره ښه ده هگی په وده کی مرسته کوی پالک اوسابه زمونږ وجود ساتی .

دریم پړاو :

ښوونکی په تخته باندی یو داسی میز رسموی چه دری پښی ولری .
پدی میزباندی یو ماشوم کښینی .

کهچیری تاسی د دی میز یوه پښه لری
کړی نو څه به پیښ شی ؟

ځ - ماشوم به د میز څخه راپریوځی

لارښوونه :

د میز هره پښه د غذائی موادو د یو دول
څخه جوړه شوی . طاقت بخښوونکی ،
ساتونکی ، او د وجود جوړونکی مواد
(ښوونکی دا د میز په پښو باندی
لیکی).

شاګردان خپلی ګوتی شمیری یوه د طاقت
بخښوونکی خوړو د پاره یوه د جوړونکو
خوړو د پاره دریمه د ساتونکو خوړو
د پاره .
اوس د وی غواړی چه د دی دری ګوتو
سره یو کتاب ونیسی . بیا دوه ګوتو
سره د هغی د نیولو کوشش کوی
بیا یوی ګوتی سره .

تاسی ګوری چه د کتاب د نیولو د پاره
دری ګوتو ته اړه لری . د خپل ورځنی
ژوند د پاره هم تاسی دری واړه
خوړو ته اړه لری او دا باید په کافی
اندازه وی . همدی ته متوازن
خواړه ویل کیږی .

څلورم پړاو :

س - که تاسی یوازی د ودی یا -
یوازی هګی یا یوازی شابه وخوری
نو څه به پیښ شی ؟
اوس مونږ د تختی په سر د خوړو

ځ - ماشوم به د میز څخه راپریوځی

منبع	د خپریدو طریقی	حساس کوربه
- ناروغ سړی	۱- مستقیم تماس:	د لاندینو شیانو له امله د
- ناروغ څاروی	- د پوستکي څخه پوستکي ته	مقاومت کموالی:
	- د لاړو د کوچنیو ذرو پواسطه	- د معافیت نشتوالی
		- نوری سختی ناروغی
- ککړه خاوره	- خاورو سره د تماس پواسطه	
(چتلی او متیازی)	- د څاروو د چیچلو له امله	
	۲- غیر مستقیم تماس:	
	- خواړه	
	- مایعات	
	- ګوتی	
	- مچان	
	۳- د ناقل پواسطه	

د ناروغیو د خپریدو د پاره دری شیانو ته اړه ده:

الف :- د جراثیمو منبع یا ذخیره

ب :- د خپریدو طریقه (د ناروغ سړی د وجود نه د جراثیمو وتلو قابلیت)

۱- د توخی، پرنجی، خبرو او لاړو د توکلو پواسطه د خولی له لاري

۲- د کولمو څخه د متیازو له لاري.

دا دري واړه ګروپونه لرو مونږ د هر ګروپ څخه یو یو راخلو، سره ګډوو ئی او متوازن خواړه ترې جوړوو.

ځ - ۱- دوډۍ، هګۍ او سابه
۲- وریجې، چرګ او سلاد
۳- کچالو، دال او بېنګړی د

نتیجه ګیری:
یو موږ ته د ګرځیدو د پاره تیلو ته ضرورت لرې. څو مونږ وجود د طاقت بخوونکو خوړو. سره سره د وجود جوړونکو او ساتونکو خوړو ته اړه لرې. د یو روغ وجود د پاره دا دری واړه خواړه په کار دي کوم ته چه متوازن خواړه ویل کیږي.

۲- ارزیابی:
شاګردان په دریو ډلو ووېشئ او د دوی څخه وغواړئ چه په کاغذ باندې مختلف غذائي مواد رسم کړي.

اول ګروپ: طاقت بخښونکي خواړه.
دوهم ګروپ: د وجود جوړونکي خواړه.
دریم ګروپ: ساتونکي خواړه.

د دی دری ډوله خوړو د رسمولو نه وروسته دوی باید دا هم رسم کړي چه د دی خوړو خوراک نه وروسته څه پېښیږي مثلاً:
د طاقت بخښونکو خوړو د خوراک نه وروسته یو سړی لړګی ماتوی او نور.
د جوړونکو خوړو د خوراک نه وروسته یو ماشوم د ودې په دری مختلفو مرحلو کی او نور.
د ساتونکو خوړو د نه خوراک له امله یو رنځ سړی او نور.
د هر ډلې مشر د خپلو غذائي موادو رسمونه ښائي او د هغې په اهمیت باندې خبرې کوي. په پای کښې د دری واړو ډلو مشران یو د بل لاسونه نیسي او حرکت ول غواړي چه یوازې د دری واړو خوړو د یوځای خوراک نه وروسته روغ پاتی کیدای شي.

۱۳ - خارنه :

د راتلونکی ورځې د پاره شاګردان ترمکنه حده پورې زیات متوازن خواره لیکي. دوی باید د متوازن خوړو د جوړولو د پاره د خپلو میاندو سره هم تړلاسه کړي.

یوه ورځ ماشومان د خپل خوراک په هکله خبری کوي او نور ملګری ئې فیصله کوي چه ایا دا متوازن خواره دي او که نه ؟

۱۹ درسي پلان

۲- درجه : د اتم ټولګی د پاره
۳- مضمون : روغتیا
۴- عنوان : ناقصه تغذی ی
۵- د ښوونکی د پاره بخوانی معلومات : د دی کتاب ۹۷ مخ
۶- د لوست دول : مقدماتي لوست.
۷- عملی مقاصد :
- ناقصه تغذ ی او د ناروغیو سره د هغې ارتباط.
- د پروټینو او انرجي کمښت .
- ولی د سمو خوړو کافی اندازه د پوهلت د آینده ی د پاره اهمیت لري؟
- د ماشومانو د خپلی آینده ی د پاره د سمو خوړو د اهمیت ښودل.
- په خپله باغچه کی د غذائی مواد و د کرلو لارښوونه .

۸ - د ښوونی او زده کړی مواد : په ناقصه تغذی د اخته ماشوم تصویر

۹- د توری تختې کار :



۱۰- د شاگردانو نچوانی معلومات :

- دوی دری دوله خواره پیژنی : طاقت بخښونکی خواره ، د وجود جوړونکی خواره او ساتونکی خواره .

- دوی د متوازنو خوړو په اهمیت باندی پوهیږی .

۱۱- عملی پلان :

ښوونکی	زده کوونکی
مقدمه	
ښوونکی د شاگردانو کورنی کار راټولوی.	شاگرد د مختلفو متوازنو خوړو په هکله خبری کوی .

د لوست اصلي برخه :

لومړی پړاو :

س - کله تاسې د سمو (خوړو) کافي مقدار وخوړی نو څه به شي ؟

ځ - مختلف ځوابونه .

ښوونکی په تخته باندې دوه شاګردان رسموي . یو غښتلی او قوي او بل کمزوری او ضعیف .

س - کله تاسې کمزوري اوسې نو څه کېږي .

ځ - ژر - ژر ناروغه کېږو

هو ! د مثال په دول د نزي رنځ ، شري او اسهال په ناروغیو .

س - د یوه کمزوري ماشوم د - ناروغه کېدو په وخت کې تر ټولو مهمه ستونځه کومه ده ؟

ځ - هغه د ناروغۍ سره مقابله او مجادله نشي کولای .

لارښوونه :

په کمزورو ماشومانو کې دوه بدې دي یو خو دوی ژر ژر ناروغه کېږي او بل دا چه دوی د ناروغۍ په وخت کې دومره تکړه نوي چه د ناروغیو سره مجادله وکړي . موږ پوهېږو چه

کمزوری ماشومان دومره ضعیفه
وی چه دشری په شان ناروغیو له
امله مری.
سبو ونکی په ناقصه تغذی داخته ماشوم
رسم بنائی.

دوهم پړاو:

صحت منده اوښه تغذی شوی -
ماشومان په هوښیارو سرو باندی
بدلیږی په داسی حال کی چه کمزوری
ماشومان هوښیاره نوی.

س - که چیری یوه ټولنه زیات کمزوری یا ناقصه تغذیه شوی ماشومان ولری نو دا مهمه ده؟

ځ - هو، داځکه چه همدا ماشومان دسبا ورځی لویان دی.

س - یوه ټولنه څنګه لویانو ته اړه لری.

ځ - هوښیارو لویانو ته چه د خپلې ټولنی دپاره کار وکری

س - آیا تاسی فکر کوی چه دهوښیارو لویانو دجوړیدو په غرض باید افغان ماشومان سم خواره وخوری؟ ولی؟

ځ - مختلف خوابونه

ښوونکي د یره زده کوونکي (مطالعه کوونکي)
او یو د اکثر رسمونه جوړ وي. هغه شاګردان
تشویقوي چه د خپلې آینده په هکله-
خبرې وکړي او نتیجه ترې اخلي -
چه هر ملت د خپلې آینده ی او هوښیار
لویانو د درلودو په غرض روغوا و ښه
تغذیه شوی ماشومانو ته اړه لري

دریم پړاو :

س - زیات ماشومان داسي وي چه په کافي اندازه سمو خوړو ته اړه لري. ستاسي په عقیده دوی ولي داسي نه خوري؟

ځ - دوی بې وزله دي. دوی د سمو خوړو په اهمیت نه پوهیږي.

س - که ستاسي مور او پلار بې وزله وي او یا د سم خوراک په اهمیت نه پوهیږي نو دوی څنګه راضي کولای شي چه تاسي ته سم خوراک برابر کاندي؟
یو مثال وکړئ: که چیرې تاسي د خپلې کورنۍ د پاره په ورځ کښې نیم کیلو کچالو ګازری پالك او نور واخلی نو د دی او سط قیمت به څو وی؟ (حقیقي قیمت ورکړی)

ځ - مختلف ځوابونه.

په یوه کال کې به د دې مصرف څومره شي؟ ځ - حقیقي قیمت په ۳۶۰ کې ضرب کړئ

که چیرې تاسې دا ترکاري په خپل کورکې وکرئ نو د دوی په تخم به څومره پیسې مصرف شي؟ ځ - دا به ډیرا ارزانه وي.

نتیجه ګیري :

په غذائي موادو باندې د زیاتو پیسو د مصرفولو په ځای به دا ډیر ارزانه وي چه تاسې هغه خپله وکرئ خصوصاً که ترکاري د ساتونکو موادو په ډول وکرل اوچرګان د وجود د جوړونکو خوړو د منبع په ډول وساتي . دا ډول خواړه د وچې دوره سره یوځای تاسې ته ښه او ارزانه متوازن خواړه برابر وي .

۱۲ - ارزیابي :

شاګردانو ته د هغې مور رسم وښائي څوک چه په لږو پیسو دارزانه خوړو اخستلو ته حیرانه ده .

س - د دې ښځې د ستونځې حل به څه وي ؟
ځ - د باغچې جوړول .
ښوونکي پروګرامه ترتیبوي :
د ښوونځي یو شاګرد خوشحال خان پدې پوهیږي چه هغه باید متوازن - خواړه وخوري خو د هغې په کورکې یوازې کچالان ، وریجې او وچه دوډه پیدا کیږي .
(تول طاقت بخښوونکي خواړه) خوشحال خان زیار باسي . چه مورئي یو څه جوړونکي خواړه وا خلي او څه ساتونکي خواړه برابرکړي خو مورئي قناعت نه کوي « موږ د خانانو په شان ژوند او خوراک نشو کولای » .

په دې وخت کې د ماشوم پلار راځي هغه د دوی خبرې اوري او قناعت کوي چه د سترکاري کرل او د چرګانو ساتل اهمیت لري .
هغه په دې پوهیږي چه د هغې ځامن د سبانی افغانستان پلرونه دی چا ته چه د آزادی د بیا ګټلو د پاره جهاد او آزاد د وطن د بیا ودانولو د ژوند مسوولیت ور په غاړه دی .

۱۳ - خارنه :

سبوونکي شاید په سبوونځي کې لږ څه ترکاری وکرلای شي او شاید د چرګانو ساتل هم په ځینو ځایوکې ممکن وي . دا به په خپل ځان باندې د اتکاء لپاره ښه نمونه وي . د ترکاری د اوبه کولو په شان ځینو کارونو کې د ماشومانو مشغولول آسانه دی که چیرې وظایف په ښه ډول تقسیم شي او دا به د دوی د ژوند د پاره خورا ښه عملي درس وي لوازمي سنونځه به دا وي چه د سبوونځي د رخصتیو په وخت کې به څوک د ترکاری د اوبه کولو وظیفه په غاړه واخلي .

شلم درسي پلان :

۲ - درجه : داتم ټولګي د پاره :
۳ - مضمون : روغتیا
۴ - عنوان : د اوبو منابع
۵ - د سبوونکي د پاره بخوانی معلومات : د دې کتاب ۱۰۴ مخ
۶ - د لوست ډول مقدماتي لوست .
۷ - عملي مقاصد :

- زموږ د وجود د دریو څخه دوه برخې د اوبو څخه جوړې شوي . پر ته له اوبو هیڅوک له خوړو او رخوږیات ژوندی نشي پاتې کیدای د څکلو اوبه ډیر زیات اهمیت لري سربیره پر هغې مور چه ماشوم ته شیدې ورکوي دا لاندې کسان زیات اوبو

ته اره لري: هغه ناروغان چه تبه ولري یا اسهال ورپیښ وي که هوا توده وي او یا څوک کارکوي او خولې کیږي.
- د اوبو منابع ، سیند ونه ، چینې ، څاګانې ، ډنډونه ، سمندرې ، باران ، واوره او نور.
- ولې ناپاکه اوبه خطرناکه وي.
هغه ناروغي چه د اوبو په کیفیت پورې اره لري لکه اسهال پیچش، چنجي کولرا ، محرقه د مخکګو پرسوب (زیږې) او نور.
- د اسهال د وجود د اوبو کموالي ، نمکول اوبه کورکې د جوړشوي مالګې اوبوري د محلول د درسونو تکرار



۸ - د ښوونې اوزده کړې مواد :

۹ - د توري تختې کار :

۱۰ - د شاگردانو ځوانی معلومات :
شاگردان پدی پوهیږی چه دخوراک په وخت جراثیم ځنګه خولی ته ننوځی دوی په دی هم پوهیږی چه وجود زیاتو اوبو ته اړه لری ترڅو چه د دوه پردری برخی توازن وساتی .

۱۱ - عملی پلان :

ښوونکی	زده کوونکی
مقدمه	
س - کله چه تاسی ځغلی یا لوبی کوی نو څه شی احساس کوی	ځ - دلوږی
س - نو څه باید وخوری ؟	ځ - متوازن خواړه .
س - د فعالیت په وخت کی د بل څه احساس کوی ؟	ځ - د تندی احساس

د درس اساسی برخه :

لومړی پړاو :

س - د تندی په وخت کی څه شی خوری؟	ځ - اوبه - چای
س - دا اوبه موبه وجود کی چیری ځی؟	ځ - د خوړو سره یوځای جذبیږی .

۳- د پوستکي (څرمنې) څخه د مستقیم تماس له لارې.
۴- د پیچکارۍ کولو یا ماشي د چیچلو پواسطه د وینې له لارې.

ج: حساس کوربه (حساس روغ سړي ته د نتوتلو قابلیت):

۱- د خولې له لارې د خوړلو، څکلو او ساویستو پواسطه
۲- د پوستکي له لارې د لاس ورکولو او د نورو پواسطه
۳- د وینې له لارې د چیچلو او یا ناولې پیچکارۍ پواسطه

- د خپریدو مختلفې طریقې:

هر مضر جراثیم وجود ته د ننوتلو خپله خاصه لاره لري. د مثال په ډول امیب د چټلو خوړو او اوبو پواسطه د خولې له لارې کولمو ته وردا خلیږي یا د ملاریا جراثیم دیوه ناقل (ماشي د چیچلو پواسطه) خپریږي.
د شری، ذکام، نری رنځ جراثیم د لارو د کوچنیو ذرو پواسطه د سړي غاړې له لارې خپریږي.
د ناروغیو په خپریدو باندې پوهیدل ځکه اهمیت لري چه دهغې د خپریدو په مخنیوی کې تری استفاده کوو.

جراثیم څنگه خپریږي

(د خپریدو طریقې)

الف: د مستقیم تماس له لارې:-
(د ناروغ سړي سره د تماس له لارې) د پوستکي څخه پوستکي ته.

س - تاسي د وجود څومره برخه اوبه دي؟ | ځ - دوه پر دري $\frac{2}{3}$ برخه

ښوونکی په تخته باندی پوسطل رسموي
س - کوم اوبه چه نه استعمالیږی
لوزد وجود نه څنګه خارجیږی؟ | ځ - د بولو (متیازو) یا خولی په بڼه

س - د وجود داوبو د پوره ساتلو د
پاره څه کوی؟ | ځ - اوبه او مایعات څښو.

س - تاسی ته هغه حالات یاد دی
په کوم کښې چه وجود زیاتی اوبه ضایع
کوی؟ | ځ - کله چه مورښید ی ورکوی
کله چه څوک زیات خولی کیږی
کله چه هوا ډیره توده وي
کله چه د تبې او اسهال په شان
ناروغتیاوی موجود ی وي.

س - کله څوک زیاتی اوبه ضایع کوی نو څه
باید وکړی؟
(د سطل د سوری سره مقایسه کړی)
د امه هیر وی چه ناروغه کسانو او شیدې
ورکوونکو میاندو ته په روژه کی د اوبو
د څکلو اجازه شته؟ | ځ - ضایع شوی اوبه باید بیرته
پوره کړی.

دوهم پراو:

س - اوبه چیری موندلای شو؟ | ځ - سیند، ولې، چینو، څاګانو،

ښوونکی داوبو هره منبع په تخته باندی رسموی.

سمندرونو ، بارانونو او واورو کی

تاسی په قران مجید کی داوبو دوران په هکله خبری کولای شی؟

دریم پړاو :

ښوونکی دری ته دخړو اوبو یو - گیلاس او د پاکو اوبو یو گیلاس ښیائی.

س - څوک غواړی چه یو گیلاس اوبه وڅکی؟

ځ - ځینی ځواب وائی.

س - کوم یو؟

ځ - پاکی

س - ولی؟

ځ - داښی دی.

لارښوونه :

دناپاکو اوبو څکل خطرناکه وی ځکه چه هغی کی جراثیم وی کوم چه تاسی ناجوړه کولای شی.

څلورم پړاو:

س - په کومو ناروغیو اخته کیدا شئ؟

ځ - اسهال - پیچش ، چینجی

داوبو څکلو په وخت کی هم لکه دډوډی

د خوراک په شان ځینی جراثیم زمونږ
وجود ته ننوځی .

پنځم پړاو :

د اسهال، وجود د اوبو د کموالی، نمکول او کورکی د مالگی
او بورې د شربت د جوړولو د درسونو تکرار .

نتیجه گیری :

زمونږ د وجود د دریوځخه دوه برخی اوبه دی . د دی
اندول د ساتلو د پاره مونږ باید اوبه وڅکو . لکه څنگه چه د خوراک په وخت
ځینی جراثیم زمونږ وجود ته ننوتلای شی په هماغه دول د څښاک په
وخت هم ځینی جراثیم زمونږ وجود ته ننوتلای شی له همدی
امله د څکلو د اوبو کیفیت ډیر اهمیت لری . د څکلو اوبه باید رنی
بی رنگه ، بی بویه او بنه خوند ولری . دا باید د جراثیموځخه
هم پاکی وي .

۱۱ - ارزیابی :

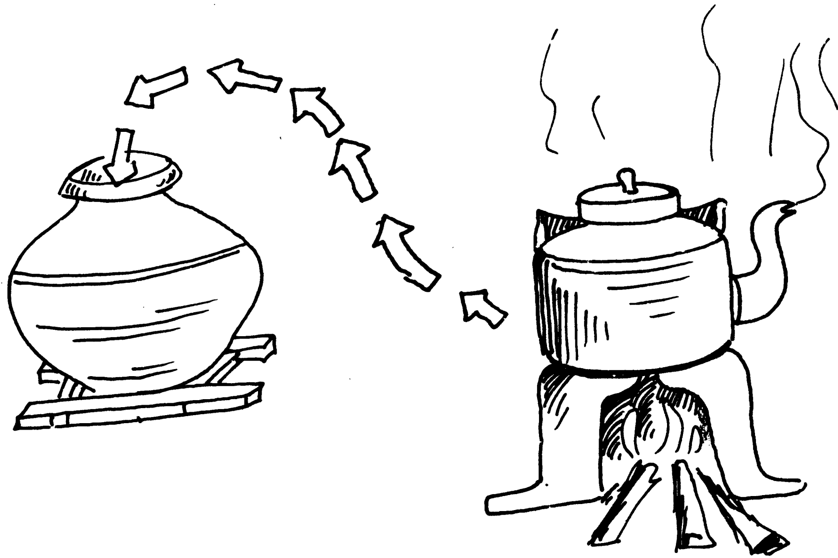
ښوونکی شاگردان په کیمپ کی د اوبو د منابعو د کتنی
د پاره بیایي .

یوویشتم درسی پلان

۲- درجه : داتم ټولګی د پاره
۳- مضمون : روغتیا
۴- عنوان : ناپاکی اوبه (۵ فصل)
۵- د ښوونکو د پاره پخوانی معلومات : د دی کتاب ۱۰۵ مخ
ښوونکی باید په خپله سیمه کی د اوبو د مشکلاتو څخه خبروی ترڅو چه د
شاګردانو پوښتنو ته ځواب ورکړای شی.
۶- د درس ډول : مقدماتی درس
۷- عملی مقاصد :
- د ناپاکو او پاکو اوبو ترمنځ توپیر.
- ولی او څنګه اوبه ناپاکی کیږی.
- هغه بد عادتونه چه ستونځی پیښوی.
- کوم لوازم ی ناپاکی اوبه موجودی وی نوځه باید وکړو.

۸- د ښوونی اوزده کړی مواد :
د اوبو دوه ګیلاسونه
تصویرونه

۹- د تورې تختې کار :



۱۰ - د شاگردانو پخوانی معلومات :

دوی د اوبو د منابعو په هکله معلومات لري.

۱۱ - عملی پلان

ښوونکی	زده کوونکی
مقدمه ښوونکی د اوبو دوه گیلاسونه صنف ته راوړی. په یوه گیلاس کی ناپاکه او په بل گیلاس کی پاکی اوبه وي ښوونکی پر ته لدی چه څه ووائی د شاگردانو عکس العمل ته گوری	څ - په یوه گیلاس کی پاکی اوبه او په بل گیلاس کی ناپاکه اوبه دی.

اصلي درس :

لومړی پړاو :

س - ولې دا اوبه ناپاکه دي ؟ ځ - خيرې پکښې دي .

س - دا جراثيم پکښې له کومه ځايه راځي؟ ځ - دا د ډېرو خرابو منبع څخه .

د شاگرد دا نوڅخه وغواړي چه داوبو د منابعو نومونه بيا تکرار کړي . اوهر يودی په تخته رسم کړي .

ځ - شاگردان داوبود منابعو نومونه يادوی اوهريو په تخته رسموي .

داوبو په هرې منبع بحث وکړی اودا چه دامنبع څنگه ککړيدلای شي .

ځاگانی اوچينې : د سرپوښ نشتوالی
ناولی رسۍ
ناولې دولچه
دمر دارو اوبود وتلو دلاری نشتوالی
د خاک انداز نشتوالی

درياب ، ويالې اود ډنډونه :
چتلې اوبيکاره شيان
ماتې شوې شيشې .
د خاک انداز ونو تشيدل
څاروی
د جامو مينځل
لمبل اوغسل کول

موږ پوهیږو چه بدعادتونه د اوبو منابع ناولی کوی کدچیری اوبه ناولی وی نو موږ باید څه وکړو؟
ایا هغه دی ماشومانو ته دا ناولی اوبه ور کړی ؟

ځ - نه

س - ولی نه ؟ په ناپاکو اوبو کی څه وی؟

ځ - په ناپاکو اوبو کی جراثیم وی کوم چه سړي ناروغه کوي .

س - نه نو موږ باید څه وکړو؟
څوونکی د څکلو دپاره د اوبو د ایشولو فلتر کولو او نورو امکاناتو په هکله خبری کوی کوم چه جراثیم وژنی د وی سره د لرګود نه پیدا کیدو په ستونځه هم خبری وکړی کله چه د اوبو د ایشولو په هکله خبری کوی .
د وی ته مشوره ورکړی چه د چای د پاره د اوبو د ایشولو په وخت یو څه اضافی ایشیدلی اوبه په یوه پاک لوښی کی واچوی او سرئی پټ کړی په دی دول به تاسی تل د کوچنیو ماشومانو او ناروغو کسانو د پاره یو څه پاکی اوبه ولری ؟

نتیجه ګیري :

د ناولو اوبو سره د جراثیمو د شکلو د ځینو ویدپاره کومه چه سړي نا روغه کوي د څکلو دپاره یوازي پاکي اوبه استعمالوي که چیري د څکلو دپاره یوازي نا پاکي اوبه موجودي وي نو هغه وایشوي

۱۲ - ارزیابي :

ډرامه : دوه هلکان د اوبو د راوړلو دپاره چیني ته ورغلل. یوتن چه تنبل دی د چیني په ځای ډنډ ته ځي دا ځکه چه ډنډ د چیني په نسبت نږدې دی. دا لومړی په ډنډ کي لامبي بیا یو څه اوبه څکي او بیا د بل ملګري د راتګ په انتظار بیده کیږي.
دی یو ډیر خراب خوب ویني چه د شمسته، ماشو، چینجیو په شان زیات هغه حیوانات چه په ناپاکو اوبو کي ژوند کوي. په ده حمله راوړي. په دې وخت کي د هغې ملګری د چیني څخه را رسیږي. دا له خوبه پاڅوي او په خوب کي د چخوا وژړا پوښتنه تري کوي.
تنبل هلک پوهیږي چه دا وحشتناکه خوب د دې د مردارو اوبو د څکلو نتیجه ده او د ځان سره تصمیم نیسي چه بیا به د کور دپاره یوازي د چیني پاکي اوبه راوړي که څه هم دا اوبه لیري وي

۱۳ - خارښت :

د هلکانو سره یو ځای د اوبو نږدې ذخیري یا منبع ته لاړ شي یو ګیلاس اوبه تري را واخلي او وګوري چه خړي خو نه دي یا بوی خو نه کوي. ماشومان هم په کورونو کي خپلي اوبه آزمویلای شي.

تجربه :

ځمکه کی دری کوچنی قوتی وکینئ. یوئ له اوبو څخه ډک کړئ او وګوری چه دا اوبه څنګه نورو ته هم رسیږی دا د هغه خاک انداز سره مقایسه کړئ. کومچه د اوبو منبع ته نژدی جوړ شوے وی.



دوه ویشتم درسي پلان :

۲- درجه : داتم ټولګي د پاره
۳- مضمون : روغتیا
۴- عنوان : داوبو د منابعو ساتنه
۵- د ښوونکي د پاره ېخواني معلومات : د دی کتاب ۱۰۴ مخ
۶- دلوست د ول : مقد ماتي لوست
۷- عملي مقاصد :
- داوبو پاکي اوګټوري منابع لکه صحي څاګاني ، ټانکي ، چیني ، سلونه اونور.
- د څاګانو ، ټانکیوا وچینو د ساتلو طریقې .
- داوبو نوري منابع لکه سیند ونه او د سیند ولنو سره د چال چلند طریقې .

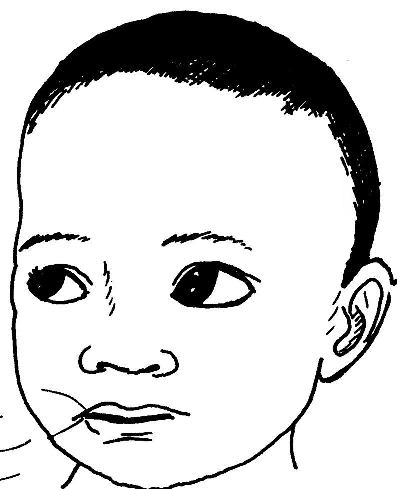
۸ - دښوونې اوزده کړې مواد :
د سیند ، څاګانوا وچینو تصاویر
د سیند ولنو سره د چال چلند تصویر

۹- د تورې تختې کار : نشته
۱۰- د شاګرد انو پخواني معلومات : دوی د اوبو د منابعو د هغې د ساتنې او ناپاکو اوبو څخه د پیدا کیدونکو ستونزو په هکله معلومات لري .



دلاړو دکوچنیو ذرو پواسطه







دخاورې سره دتماس له لارې

(د وینې ښښونکو چنجیو لاروا)

۱۱- عملي پلان

ښوونکی	زده کوونکی

مقدمه :

ښوونکی	زده کوونکی
که تاسې پرازې د څښلو د پاره ناپاکې اوبه لرې. نو څه به کوئ ؟	ځ - ایشووئ یا فلتر کوئ.

اصلي درس :

لومړی پړاو :

ښوونکی	زده کوونکی
س : د اوبو د ایشولو بدی په څه کې ده ؟	ځ - د ایشولو د پاره لرګي ګران وي
س : د دې ستونځې د حل لاره څه ده ؟	ځ - د اوبو د پاکې منبع څخه د اوبو راوړل.
س : د اوبو پاکې منابع کومې دي ؟	ځ - صحي څاګانې ، ټانکي ، نلونه ساتل شوې چینې او نور
س - د کومو منابعو اوبه باید د څښلو نه مخکښې وایشول شي؟	ځ - د سیند ولنو- عادي څاګانو کانالونو- ویالو د نلدونو او عادي چینو اوبه .

دوهــم پړاو :

س - د اوبو منبع څنګه خوندي کولای شي ؟

الف :

څاه : د سر درلودل ، د پاک پړي او پاکې دولچې استعمال ، د ځمکې څخه د څاه د غاړو اوچتوالی ، د اضافي اوبو د وتلو نالی ، د خاک انداز لېري والی ، څاه سره نږدې د جامو نه مینځل او په څاه کې د څه شي نه غورځول .

ب :

چینه : د اوبو د ټانکي جوړول د اضافي اوبو د وتلو نالۍ د جامو نه مینځل ، په چینه کې اودس او غسل نه کول .

س - څنګه ئې ساتي ؟

څاه :- د څاه د سر پټول د څاه د شاو خوا مینځل

د اوبو ټانکي : نل مه ماتوه نل خلاص مه پرېږده دئ .

د ټانګۍ سرپټ ساتی
د ټانګۍ په سرباندې کالي مه غوړوی.

دریم پړاو:

د ښی او پاکی منبع څه دا وبو
ځ - هوا د بخلی، مینځلو، لمبلو
اخستل اهمیت لري خو تاسی د نورو
بوټو او نورو د پاره.
مقصد و نود پاره هم او بو ته اړه لري
لري که نه؟

س - د داسی مقاصدو د پاره څه
ډول او بو ته اړه لري؟
ځ - مختلف ځوابونه.
له شان خو ډیرو پاکو او بو
ته او که ډیری خو که څه ناپاکه
هم وي؟

لارښوونه:

ځینې ناروغی د او بو په مقدار
پوری هم اړه لري مثلاً که هوا ډیره
ډیره توده او مونږ خولی کیږ. و
که چیری د خولی د مرغیړو سوری
بند شی نو مونږ د پوستکی په ناروغیو
اخته کیږ و او دا ځکه چه د لمبلو
د پاره کافی او به نوي.

س - که په ښاه کی مو پوره او به نوی

نو اوبه له کومه ځایه راوړي؟ ځ - له سینده، د ننډه .....

س - د دې منابعو اوبه ولې ښې نه دي؟ ځ - د اوبو کیفیت ئې ښه نه دی.

س - داولې؟ خلک د سیند و نور او د ننډ ونو خواته څه کوي! ځ - متیازې کوي، جامې مینځي. لامبي، نا ولتیاوې پکښې اچوي. څاروي ورته ځي، خاک اندازونه ورته نژدې وي او نور.

نتیجه گیري :

د خلکو د اوبو د پاره د پاکو اوبو منبع په کار ده. د داسې منابعو خوندي ساتل او سائل مهم دي ځکه چه د پوستکي، سترگو چینجیوا و نورو ناروغیو سبب د مینځلو د اوبو کموالی کیدای شي. نو د خلکو ته پر ته لو رو مقاصدو د پاره د اوبو د نورو منابعو څخه هم استفاده کولای شو.

۱۲ - ارزیابي :

- د خپلې سیمې د اوبو د منبع په هکله د خپلو شاگردانو سره بحث وکړئ دوی په دوه داسې گروپونو وویشئ چه یو ئې د اوبو په پاکې منبع او بل ئې د اوبو په ناپاکې منبع پورې اړه ولري.
په دوی باندې د خپلې سیمې د اوبو د منبع د خوندي کولو او ساتنې تدابیر تکرار کړئ.

۱۳ - څارنه :

د شاگردانو سره یو ځای د خپلې سیمې د اوبو یوه منبع وگورئ مثلاً د ښوونځي د اوبو منبع.

وګوري چه د هغې د حوزندي کولو او ساتلو ټول لازم تدابیر په نظر کی
ونیول شوي او که نه. کوشش وکړئ چه د اوبو د منبع حالت مو
نښه کړي مثلاً که ښوونځي مو څاه ولري او شاګردان ووینی چه د
څاه سرپټ ندی لوړ دی ستونځي د حلولو په هکله د هغوی نظریات
وغواړي.

دروېشتم درسي پلان

۲- درجه: د اتم ټولګي د پاره
۳- مضمون: روغتیا
۴- عنوان: دخوړو پاکوالی
۵- د ښوونکي د پاره ښځوانی معلومات: د دې کتاب ۱۳۸ مخ
۶- دلوست دول: مقدماتي لوست

۷- عملي مقاصد:
- د څښلو د پاره د اوبو د پاکې منبع څخه د پاکو اوبو استعمال مهم دی.
- پاکې اوبه سره د خوړو مینځل ضرور دي.
- د اوبو تر ټولو د مخه د اوبو د لوښي پاکول او بیا ورو ورو سته دهغې د سرپټول ښه دي.
- خواړه د دوړو او مچانو څخه پټ ساتي.
- د دوډۍ د ښځولو او خوړلو نه مخکښې لاسونه مینځي.
- نوکونه مولنډ وي.

۸- د ښوونې او زده کړې مواد: د خوړو د پاکوالي په هکله تصاویر
۹- د توري تختې کار: نشته
۱۰- د شاګردانو ښځوانی معلومات: دوی د اوبو په منا بعو، د ناپاکو اوبو په خطراتو باندې پوهیږي.
دوی پوهیږي چه مچان د انسانانو دښمنان دي دوی د متیازو څخه خولې ته د جراثیمو د رسیدو په مختلفو لارو هم پوهیږي.

۱۱ - عملي پلان :

سنوونکی	زده کوونکی
مقدمه	
س - تاسي د څه د پاره زیاتوا اوبو ته اړه لري ؟	ځ - د څښلو ، مینځلو ، بوټوا و نورو د پاره .
س - تاسي څه وخت سبوا اوبو ته اړه لري ؟	ځ - د څښلو د پاره
اصلي درس :	
لومړی پړاو :	
س - کډ ناپاکي اوبه وڅکې نو څه کیږي ؟	ځ - جراثیم د خولې له لارې زموږ وجود ته راننوځي .
س - له کومه ځایه پاکي اوبه راوړئ ؟	ځ - له صحي څاه یا ټانکۍ څخه .
س - څنګه پوهیږئ چه د اصلاح شوې څاه اوبه د څښلو د پاره پاکي دي ؟	ځ - که د څاه خوا سره خاک انداز نوی که د ولچه او پړی خوړند او پاک وي ، که د څاه سرپټ وی . که د څاه غاړی پاکي وي او نور .
س - د څاه د اوبو نه څښلو د پاره کوم دلیل شته ؟	ځ - مختلف څوا بونه

س - د اوبو د ورلو په وخت څه پيښېدلای شي؟

ځ - شايد د اوبو لوښي ناولي شي.

س - تاسي ته په ياد دي چه مچان د انسانانو څه وو؟

ځ - دښمنان

س - د وی څنګه اوبه ککړولای شي؟

ځ - که دوی په اوبو کي پرېوځي يا کښېني نو دوی په پښو پوري نښتي - جراثيم اوبه ککړوي.

س - اوبه د مچانو د خطر څخه څنګه ساتلای شو؟

ځ - د اوبو د لوښو د پټولو پواسطه.

س - د اوبو د لوښي يا منګي څخه په څه شي کي اوبه را اخلو؟

ځ - په يوه پاک ګيلاس يا جام (کټوري) کي.

دوم پړاو:

س - خواړه د څه شي پواسطه ککړېدلای شي (خولي ته د جراثيمو د رسېدو د مختلفو طريقو په هکله تصوير وښايئ).

ځ - د مچانو، ګوتو او لوښو پواسطه

س - آيا د خوړو مينځل د دی تولو ستونځو مخنيوی کوي؟

ځ - هو يا نه.

س - د خوړو د مينځلو په وخت کي څه شي پيښېدلای شي؟

ځ - که مونږ ئې په ناپاکو اوبو ومينځو نو د ناپاکو اوبو جراثيم خواړه هم ککړوي.

لارښوونه :

هرهغه شی چه خولی ته رسیږی باید له جراثیمو څخه پاک وي له هغه‌ی امله باید خواړه پاکوا او بوسره ومینځل شی .

دریم پړاو :

س - کله چه له بازاره خواړه رانیسی هغه پاک مینځی او په پاک لوښی کی نی اچوی . ایا داکفایت کوی ؟

ځ - مختلف ځوابونه .

س - تاسی ته ستاسی د ښمن در په یاد دئ ؟

ځ - مچان .

س - پاک خواړه د مچانو څخه څنګه ساتی .

ځ - یوی پاکی ټوټی سره ئی پټوُو

څلورم پړاو :

س - دخوړو د مینځلو او پټولو نه وروسته هغه دخوراک د پاره محفوظ دی ؟

ایا بیا هم هغی ته دجراثیمو د رسیدُو کوم چانس شته ؟

ځ - مختلف ځوابونه .

س - تاسی په خپل شي خوراک کوی؟ ځ - په ګوتو په کاشغه !

س - او کیدای شي چه دا ګوتې ځ - ناولې وی .
یا کاشغې ....
یا کمو نو کان نوی لندې
کړي .

نتیجه ګیری :

جراثیمو ته داموقع مه ورکوی
چه د خوړو او یا اوبو له لارې ستاسي
وجود ته ننوځي . خواړه او اوبه مود
دوړو او مچانو څخه ساتي خواړه مو
په پاکو اوبو مینځي .

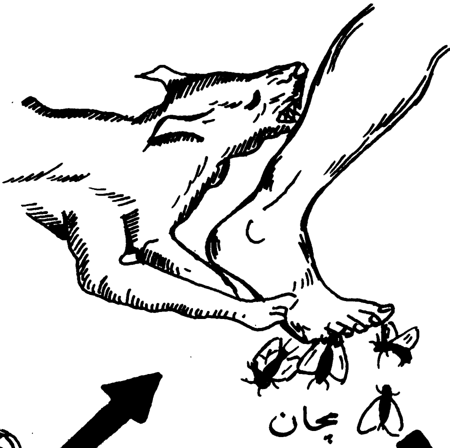
۱۱ - ارزیابی :

دا اوبو او خوړو د پټولو د سمونې وباسئ .

ډرامه : یو ماشوم دیوه دکان څخه داسي میوه اخلي . کوم چه تر جالي لاندې
نوی پټه شوې . بله ورځ ماشوم ناروغه او د اکتر ته ځي کوم چه تشخیص وی
چه هغې کومه ناولې میوه خوړلې .

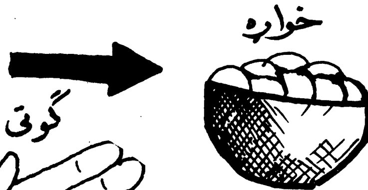
دا ... د ... لارښوونه کوی چه یوازې باید د هغه دکاندار
څخه میوه واخستل شي کوم چه هغه د مچانو څخه پټه وي او یا دکاندار ته
وائي چه دا ماشوم د ناولې میوې له کبله ناروغه شوی نو باید چه میوه
له مچانو څخه پټه کړي .

-۱۳-



د ځارو و د چیچلو له لارې





ب : غیر مستقیم سرایت :

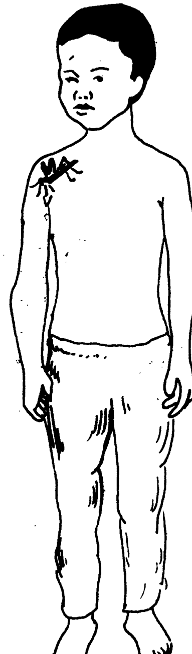
د خوراک
څښاک
گوتو
مچانو
او متیازو له لارې.

ج : د ناقل په واسطه خپریدل :

ناقلین ژوندي وړونکي دي لکه مچان او ماشي. کوم چه جراثیم ستاسو کسانو ته نقلوي.







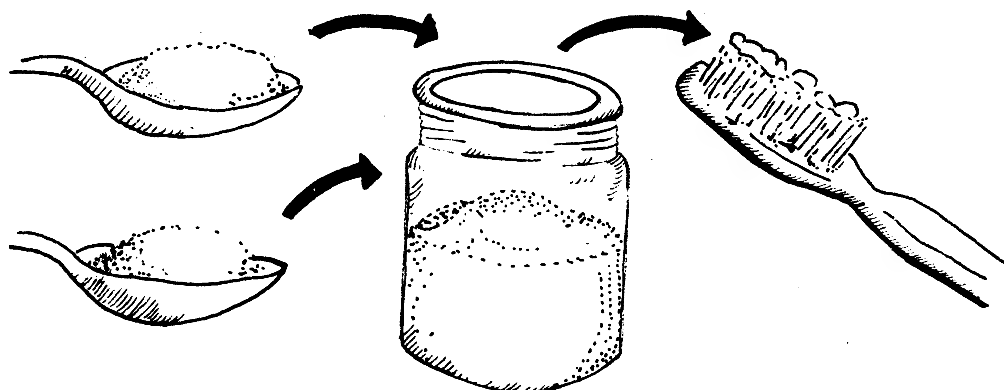
۱۳- څارنه :
د شاګردانو سره یوازې بازار ته لاړشي او دکانداران ته سپارښتنه وکړئ چه د خوړو شیان ئې له بچانو او د وروځه پټ کړي. د شاګردانو لاسونه او نوکان کوري تر څو چه پاک وي.

څلوېښتم لوست

۲- درجه : داتم ټولګي د پاره
۳- مضمون : روغتیا
۴- عنوان : شخص حفظ الصحه
۵- د ښوونکو د پاره ښخواني معلومات : د دې کتاب ۱۴۰ مخ
۶- د لوست دول : مقدماتي لوست :

۷- عملي مقاصد :
- د سرځخه تر ښپو پورې د ځان مینځل.
- خولد د وجود آینه ده.
- د جامو او کالیو مینځل.
- سپینې او کم رنګه سپنسین کالي په دوبي او رنګه کالي په ژمي کي.
- ورزش

۸- د ښوونې او زده کړې مواد : د شخصي حفظ الصحي په هکله تصاویر
۹- د تختي کار : راتلونکي مخ کي وګورئ.



۱۰- د شاگردانو نخوانی معلومات :

دوی پوهیږی چه مښی او به د غښو او ژبانی او به د مینځلو او نورو مقاصدو د پاره پکار دی.

۱۱- عملی پلان :

ښوونکی	زده کوونکی
مقدمه :	
تاسی څه وخت مښو او برس ته اړتیا لری ؟	ځ - د غښو د پاره
ژبانی او به څه وخت په کار دي؟	ځ - د ښکلی، مینځلو او نورو د پاره

اصلي برخه :

لومړی پړاو :

س ـ د لمبلو د پاره اوبه له کومه راوړو؟ ځ ـ مختلف ځوابونه :

س ـ ځان خنګه او څه موده ورو ستته مینځی؟ ځ ـ مختلف ځوابونه

لارښوونه :

ویښته : د ویښتو مینځل خیری لیری کوي او د سپږو مخنیوی کوي.

پوزه : د پزې مینځلو سره دوړې خیري لیرې کیږي .

سترګې : په پاکو اوبو و لاسونو سره مینځل.
د خولې مراقبت په عملي توګه ور وښایئ .
خوله (د ټول وجود آینه) :
خپله خوله هره ورځ مسواک یا برش سره پاکوي که چیرې غاښونه کریم نه لرئ نو سوده او مالګه استعمال کړئ .

س - غاښونه څه وخت خیرن کیږی؟ ځ - د خوراک نه وروسته .

س - د غوښې د خوراک نه وروسته څه کوی ؟ ځ - د غوښې پاتی شوی پوټی د تار یا غاښونو د نه کی په واسطه لیری کوو.

س - ځینی شیان د غاښونو د پاره ښه ندی دا کوم شیان دي ؟ ځ - بوره شیرینی ، خوازه شربتونه او نور .

س - کله چه مو غاښونه چینجن شي نو څه کوی ؟ ځ - د غاښونو دا کتر ته ځو .

س - څه وخت باید لار شو . ځ - ژر ستر ژر .

س - که ژر لار نشی نو څه کیږی؟ ځ - درد ناکه به شی .

س - په تاسي کی چا د غاښونو درد تیر کړی ؟ ځ - ماشومان د دوی تجربو په هکله خبری کوی .

س - د غاښونو د ښه پرشولو وخت کوم دی ؟ او وریځ کی څو ځل ؟ ځ - د بیده کیدو ولو مخکښی د هر - خوراک نه وروسته خصوصاً د شیرینی د خوړو نه وروسته

س - بل څه شي ستاسی غاښونه روغ ساتی ؟ ځ - د میوی خوراک او ښه ژویل

دوهم پړاو :

س - تاسی څه داسی شی اغوندی کوم چه مو مود وینځی ؟	ځ - جامی
س - آیا د پاکو جامو اغوستل مو خوښ دی ؟	ځ - هو

لارښوونه :

ماشومان عموماً زیاتی لوبی کوی د کوم په نتیجه کی چه جامی خیرنی کیږی او دا د مور د پاره کړاوونه وي چه هغه ژر ژر مینځی

س - ژر ژر د پاکو جامو د اغوستو د پاره خپلی مور سره څنګه مرسته کولای شی ؟	ځ - د اوبو راوړلو سره.
س - په دوبی کی کوم د ول جامی ښی دی ؟	ځ - سپینسین ، سپین رنګه یا کم رنګه آبی
س - په ژمی کی ؟	ځ - تور رنګه د بل .

نتیجه ګیری.

شخصی حفظ الصحه او پاکی جامی د پرځله د اوبو په مقدار پوری اړه لري . د لیری ځای څخه د اوبو راوړل ګران وي خو د نارو غیو د مخنیوی د پاره ضرور همدی .

۱۲ـ ارزیابي :

د پاک ماشوم په هکله یو شعر یا ترانه ولیکي (دیوه شعر نمونه دهمدي کتاب په پای کښي وګورئ) د پاکوالي د اساسي اصولو په هکله تصویرونه وښائي

۱۳ـ خارنه :

د دې درس نه وروسته باید ښوونځي ته راتلونکي ماشومان پاک وي. ښوونکي باید ښوونځي ته راتلوونکي پاک ماشومان وستائي خو هغه ماشومان دې نه په ګوته کوي. کوم چه منظم نه لامبي.

که چیري کوم ماشوم بیا بیا خیرن وي نو هغي سره په خصوصي ډول خبري وکړي. او د خاصي ستونځي علت ئې وپوښتي، که چیري په دې برېالي نشي نو د حل د لارې د پیدا کولو د پاره ماشوم په کورکي وګوري او کوشش وکړي مور هغه ته تشویق کړي کوم چه مو ماشوم ته ښوولی.

مثبته رویه ښه نتیجه لري، د غندلو په ځای تشویقول ښکار دي. ورزش او فزیکي تمرین ته هم ورځ اړه ده که شاګردان د ښوونځي د کار له امله ستړي وي نو د ورزش د پاره ئې آزاده هواته وباسي.

پنځه ویشتم (۲۵) درسي پلان

۲ - درجه : داتم ټولګي دپاره
۳- مضمون : روغتیا
۴- عنوان : کورنی اوعامه حفظ الصحه .
۵-دښوونکي دپاره ځواني معلومات : د دې کتاب ۱۰۲ مخ وګورئ .
۶- دلوست دول : مقدماتي لوست
۷- عملي مقاصد :

- اضافي اوبیکاره اوبه دخاروو ، بوټو- ترکارۍ او ابیاشۍ د پاره استعمالولای یاهغه دلښتي پواسطه بهرته ویستلای شي .
- که دصابون اوبه د ترکارۍ د اوبه کولو پاره استعمالول غواړئ نوهغه د نورو بیکاره اوبو سره ګډې کړی .
- بیکاره شیان اوخځلي ترخاورولاندې ښخ او یاسیځل‌ای شي
- مچان جراثیم اوماشي د ټولي ټولني دښمنان دی .
- لدهمدې امله کورونه اوعامه ځایونه باید پاک وساتل شي .

۸ - دښوونې اوزده کړې مواد :
دشخصي حفظ الصحې پدهکله شعر
د کورا وحویلي پاکوالی .

۹- د تختې کار : پدراتلونکي مخ کي وګورئ .



۱۰- د شاگردانو پخوانی معلومات:

د وی د شخصی حفظ الصحی د اهمیت په د لایلو باندی پوهیږی

۱۱- عملی پلان

زده کوونکی	ښوونکی
	مقدمه
ځ - تر څو د خولو د مرغیړیو سوری بند نشی د کوم له امله چه د پوستکی ناروغی پیدا کیږی .	س - ولی باید په منظم ډول ولامبو؟
ځ - چرا شیم په نا ولو کالو کی ژوند کری ۰ او موږ ناروغه کولای شی	س - ولی باید خپلی جامی ومینځی؟

اصلي نرخه :

لومړی پړاو

س - د اضافي اوبیکاره اوبو سره څه کوئ ؟

ځ - مختلف ځوابونه

س - ولاړې اوبه ولې بنې ندي؟

ځ - ځکه چه ماشي پکې زیږنده کوي.

س - داضافي اوبیکاره اوبو سره څه کولای شئ ؟

ځ - د ترکارۍ داوبه کولو یا څاروو دپاره ئې استعمالوو.

س - څوکه دا اوبه صابون ولري؟

ځ - مختلف ځوابونه

لارښوونه :

تاسي دا صابون لرونکی اضافي اوبه دنورو اضافي اوبو سره ګډ ولاړې اوبیا د ترکاریو دپاره استعمالولای شي. ځیني وخت دا اضافي اوبه دلښتو- پواسطه بهرته بهیږي او د ولاړو اوبو دندوونه جوړوي کومه چه دماشو دزیږندي دپاره مساعده زمینه برابر وي.

دوهم پړاو :

کله چیري ستاسي په سیمه کي دکچه - دیوالونو اوکورونو دجوړولو لپاره له املهٔ کندی جوړي شوي وي

نوښه به کوي؟ | ځ - خوابونه

لارښوونه :

دا کنده د بیکاره شیانو او خځلو د اچولو د پاره ښه ځای دی. خود ماشومانو د مخنیوی د پاره پرې باید خاوري واچول شي. کله چه کنده ډکیدو ته نږدې شي. نوهغه پته او په بلې توی کندې پيل وکړئ.

س - د جراثیمو د پوره وژلو د پاره څه کوی؟ | ځ - ځینې ځوابونه

لارښوونه :

کډ تاسي فالتو او بیکاره شیان وسوځوی نو ټول جراثیم ئې مړی خو حتی سوځول شوی فالتو او بیکاره شیان هم باید په کنده کې واچول شي.

س - کوم فالتو او بیکاره شیان نه سیځل کیږي؟

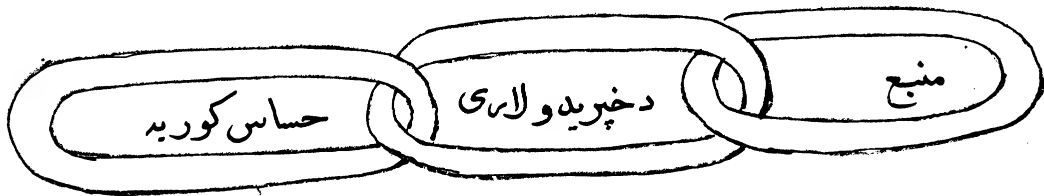
ځ - دا شیشې دی کومې چه د ښو د غوځولو له امله خطرناکه وي.

خو خطرناکه وي.

ښوونکی د شیشې ځینې ټوټې ښایئ.

د ناروغیو مخنیوی یا د خپرید و بند ول :

ساری ناروغی د جراثیمو د منبع نه حساسه کوربه ته سرایت کوی . د سرایت دا ځنځیر دری کړئ لری :



د ناروغیو د مخنیوی اصلی مقصد دا دی چه د خپرید و د ځنځیر یوه کړی وشلولای شی . بنه به دا وی چه تر ټولو کمزوری کړی ماته شی ، خو د کړیو انتخاب په ځینو عواملو پوری لکه مصرف ، موثریت او نور اړه لري .
د ساری ناروغیو د خپرید و په مخنیوی کی به بنه دا وی چه د یوه نه زیاتی کړئ ترحملی لاندی راشی یا په بله ژبه د مخنیوی زیاتی طریقی په کار واچول شي .
د ناروغیو د مخنیوی د پاره لاندنی دری طریقی په کار اچولای شو :

الف : منبع (یا لمرنی کړی) ترحملی لاندی راوستل :

- د ناروغ سړی پیدا کول او پیژندل
- د ناروغ سړی جلا کول (قرنطین)
- د ناروغ سړی علاج

ب : د ناروغیو د خپرید و په طریقو (دوهمی کړی) باندی حمله :

۱- د چاپیریال اصلاح :

- د ناولتیا و سم ځای په ځای کول

د رسم پړاو :

س - د کورنیو نه پرته بل کوم کسان باید د فالتو او بیکاره شیانو د سم ځای په ځای کولو په هکله پاملرنه وکړي؟

ځ - دکاندا ران .

س - هر نو د عامه ځایونو د پاکوالي په هکله باید پاملرنه وشي . تاسي نور کوم عامه ځایونه پیژنی ؟

ځ - بازار - ښوونځی - جومات سړک ....

س - دوی ته ولي پاملرنه پکار ده ؟

ځ - په دې نا ولتیا او بیکاره شیانو کې چان کښلېږي کوم چه بیا زمونږ کورونو ته جراثیم رانقلولای شي .

س - ستاسي د خبر و دا معنی ده چه د ځچانو څخه د خلاصون د پاره باید ټول ټولنه یوځای وکړي آیا داخبره د ماشو په هکله صداقت لري ؟

ځ - دا باید د ټولی ټولني مسولیت وي چه د کورونو نه بهر د نلډوچ اوډک کړي .

نتیجه گیري :

یوازي په انفرادي کورونوکي د بیکاره او فالتو شیانو او او بو سم ځای په ځای کول کفایت نه کوي . بلکه مونږ هغه وخت بریالی کیدای شو کله چه

بول خلک د ماشوا و ماشومانو سره په ګډه مبارزه وکړی. که چیری یو کور هم ناپاکه وی نو ماشومان یکښی پیدا کیږی. او بیا نورو کورونو ته هم ورځی.

۱۲- ارزیابی :

ډرامه : یو خاوند کورته ننوځی او خپلی ښځی ته د کور د پاکوالی د بیکاره او فالتو شیانو او ابو د سم په ځای کولو په هکله خبری کوی. بله ورځ دا ښځه خپل ګاونډی کره ځی. او خپل ګاونډی ته د میړه د نظریاتو له کبله د کار د زیاتوالی څخه شکایت کوی. ګاونډی ورته وائی چه هغه د ی شیانو ته کومه پاملرنه نه کوی.

اوس لومړی ښځه د خپل خاوند سره په دی هکله خبری کوی چه د دی کارونو سرته رسول په کار ندی ځکه چه د هغه ګاونډیان هغه نه کوی خاوند قناعت کوی چه که ګاونډیان پداسی کارونو کی برخه وانخلی نو یوازی د دوی کورخه نشی کولای. نو ښځه خاوند تصمیم نیسی چه دواړه د ګاونډیانو کورته لاړشی او د کورونو د پاکوالی او بیکاره او فالتو شیانو په سم ځای په ځای کولو کی ور سره خبری وکړی.

۱۳- څارنه :

د خپلو شاګردانو او نورو ښوونکو سره، د کیمپ د پاکوالی د پاره یوه ورځ وټاکی. د هر ښوونکی او د هغی د شاګردانو د ګروپ د کار د ځای د پاره یوه نقشه جوړه کړی. په دی نقشه کی کندی او ویرانونه په نښه کړی او د شاګردانو څخه وغواړی چه د ویرانونو ته او روا چوی او کندی د کی کړی؟

دا کار څو هغه وخته تکرار کړی ترڅو چه لوړکسان د عامه ځایونو

د پاکولو د پاره تشویق شي په خاصه توګه هغه ګروپ چه بازار پاکوي باید مربوط دکاندارانو دخپلو دکانونو د مخې پاکولو ته تشویق کړي. ترهغه وخته دا کار مدیس کوي ترڅو چه بازار په حقیقي توګه نه وي پاک شوي.

د ماتوشیبنو د راټولولو د پاره د شاګردانو ترمنځ د ښه کار مقابله وکړي د نږدې پتنونو د چولو د پاره د هغې د اوبو څخه د سبزیجاتو د بوټو د اوبه کولو د پاره استفاده وکړي.

شپږ وشپیتم درسي پلان :

۲- درجه : داتم ټولګی دپاره
۳- مضمون : روغتیا
۴- عنوان : دحسن کورنۍ څنګه په اسهال اخته شوه ؟
۵- دښوونکی دپاره نخوانی معلومات : ددی کتاب ۲۰ مخ
۶- دلوست ډول ، مقدماتی لوست

۷- عملی مقاصد :
- هغه اشتباه چه دحسن کورنۍ ئې په اسهال ناروغه کړه او څنګه دا بد عادت ټونه سمولای شو مثلاً دخاک انداز استعمال د لاسونو مینځل او نور.
- دخاک انداز مختلف ډولونه او دکمپونو او کلیوالو سیمو دپاره مناسب خاک اندازونه
- ولی مهاجر باید خاک اندازونه جوړکړي که څه هم څمکه ددوی نده ؟

۸ - دښوونې اوزده کړي مواد :
دحسن دکورنۍ د ناروغه کیدو په شکله تصویرونه

۹ - دتوری تخنیک کار :
نشته

۱۰ - دشاګرد انو نخوانی معلومات :
د وی دحسن دکورنۍ د ناروغه کیدو په کیسی خبر دی.

۱۱ - عملي پلان

ښوونکی	زده کوونکی
مقدمه	
د نارو غیو مخنیوی ولی د ټولو خلکو مسئولیت دی؟	ځ - که د ټولنی ټول غړی مشترک هدف ولري نو ډیرآسانه به شي چه د دښمنانو باندی بریالی کیدای شي
س - که چیري د یو کیمپ خلک دوالړو او بو د ننه وتنه وچ اوپاک کړی نو د نورو کمپونو خلک هم باید دا کار وکړی او که نه لو؟	ځ - دا کار به زیات بریالی نوی.

لومړی پړاو :

ښوونکی	زده کوونکی
س - آیا تاسی ته د حسن د کورنی د ناروغتیا کیسه لا یاده ده؟ ښوونکی تصویر و ننه ښیائی او شاگردان ټوله کیسه تکراروی.	ځ - د حسن گاوندی .... ټوله کورنی ناروغه شوه.
س - داسی ولی وشوه؟ ښوونکی یو یو تصویر ښیائی او شاگردان اشتباهات وربه گوته کوی.	د حسن گاونډی باید یا خاک انداز استعمال کړی او یا خپلی متیازی تر خاورلاندی پټی کړی وای. دوی باید سپی بهر گرځیدو ته یا کورته ننوتو ته

نه پرلښبودلای . ماشومان باید د سپو سره تماس نه درلودای مور باید ماشوم پاک کړی او د دوی سترګو د مخه لاسونه مینځلای وای .

دوهم مړاو :

س - د دی نارو غی خپریدل له کومه ځایه پیل کیږی ؟

ځ - د حسن د ګاونډی تخه

س - هغی باید څه کړای وائی ؟

ځ - خاک انداز استعمال کړی وای

س - که هغی خاک انداز نه درلود بیا ؟

ځ - میتازی سرخاورو لاندی کړی وای .

س - تاسی کله خاک انداز لیدلای ؟

ځ - مختلف ځوابونه .

س - تاسی کوم دول خاک اندازپیژنئ ؟ ښوونکی پرتختی باندی د هغی نمونه لیکی . وطنی خاک انداز، کمود ، کندی والا او نور .

س - ستاسی د کیمپ یاکلی د پاره کوم یو ښه دی ؟

ځ - ځینی ځوابونه .

لارښوونه :

وطني یا کابلي خاک انداز ځکه
ښه ندی چه د ځانو ټخه نه نیسي .
کمود زیاتو اوبو ته اړه لري
اصلاح شوی هوا داره کندی والا
خاک انداز په لږو ځایو کی ښه
وي چه د اوبو سطحه ټیټه او
خاوره مساعده وی .
د ځمکي د سر خاک انداز د لږو
ځایو د پاره چه کنده نه ویستل کیږي
یا د ځمکي د لاندی د اوبو سطحه
اوچته وی .
د سطل والا خاک انداز باید استعمال
نشي .

س ـ د خاک انداز د استعمال مقصد
څه دی ؟
ځ ـ امتیازی د ځانو ، سپو ، ماشومانو
او نورو شیانو ټخه لیری وي
س ـ که څه هم مهاجرین خپله ځمکه
نلري خو دوی ولی باید خاک
اندازونه جوړ او استعمال
کړی .
ځ ـ جهاد شاید د ډیرو نورو کلونو
د پاره دوام وکړي د افغانستان
په نسبت دلته مهاجر ډیر سره
نژدی او په ګڼه ګوڼه کی ژوند
کوی او له بله پلوه د خاک
اندازونو جوړول د کوربه
پاکستانیانو په نسبت د خوش
اخلاقی نښه ده .

نتیجه گیری :

د پیر ځله د یوه ګاونډي د چلند له امله خلک ناروغه کیدی شی له همدی امله د خاک انداز استعمال نه یوازی ستاسی د پاره بلکه ستاسی د ګاونډی د پاره هم اهمیت لری. په سرخلاصی ځای کی متیازی کول ډیر بدعادت دی حتی مهاجرین هم (کوم چه شاید زرخپل وطن ته لاړشی) باید د خاک انداز ونو جوړولو ته پام ولرند وکړی.

۱۲- ارزیابی :

د اسلام مقدس دین د پاکوالی په هکله څه وائی؟ د خاک اندازونو د استعمال په هکله څه لارښوونه کوی؟

(اوم فصل ولولی)

۱۳- څارنه :

که چیری کیمپ ته نژدی یا د کیمپ په منځ کی د خاک اندازونو د تختو د جوړولو کارخانه وی نو د ساختمانی کار د کتلو د پاره د شاګردانو سره یوځای هلته لاړشی او د مربوط کارکوونکی څخه وغواړی چه په دی هکله درته څه توضیحات درکړی.

یوازی که لازم وی نو د ښوونځی د پاره د خاک انداز مناسب ځای وټاکی او د هغی د کندی ویستل پیش بینی کړی.

اوه ویشتم درسی پلان :

۲- درجه : د اتم ټولګی دپاره

۳- مضمون : روغتیا

۴- عنوان : اصلاح شوی هواداره کندی والا خاک انداز

۵- د ښوونکی دپاره څوانی معلومات : د دی کتاب ۱۲۲ مخ

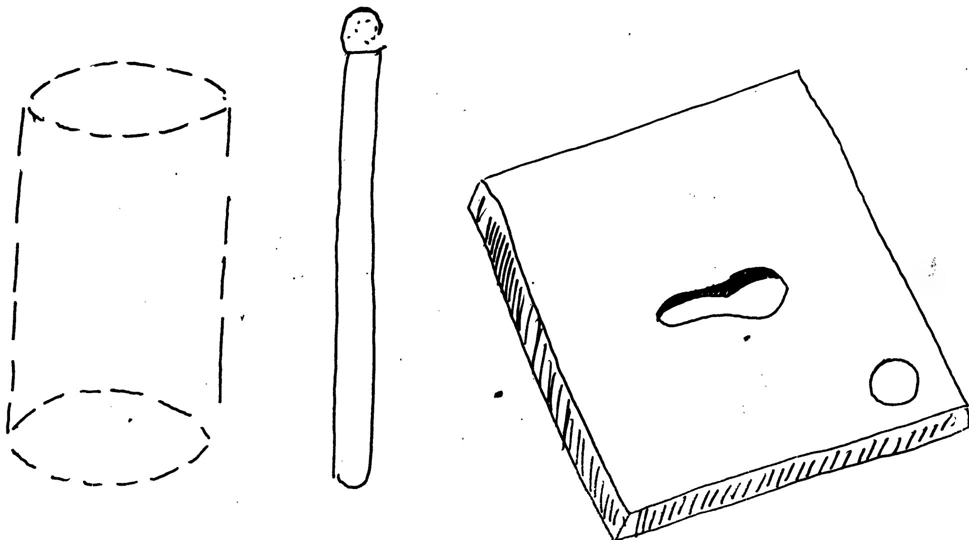
۶- دلوست دول : مقدماتی لوست

۷- عملی مقاصد :

- د خاک انداز مختلفی برخی .
- د خاک انداز دپاره مناسب ځای .
- د کندی والا خاک انداز د جوړولو شرایط (داوبو سطحه ، د خاوری شرایط)
- دکندی لویوالی او دهغی اندازه کول
- د مچانو مخنیوی

۸- د ښوونی اوزده کړی مواد : د خاک انداز تصویرونه

۹- د ټوری تختی کار :



۱۰ - د شاګردانو بخوانی معلومات :
دوی پوهیږی چه د خاک انداز استعمال د ناروغیو په مخنیوی کی یو ډیر مهم اقدام دی .

۱۱ - عملی پلان :

زده کوونکی	ښوونکی
	مقدمه :
س - څکه چه د څپانو پواسطه جراثیم خپریدلای شی .	د متیازو د ځای په هکله ولی احتیاط پکار دئ ؟

اصلی برخه

ښوونکی د خاک انداز بیلی بیلی برخی په تخته رسموی او د شاګردانو څخه پوښتنی کوی :
س - دا څه دئ ؟ ولی تختی ته ضرورت لرو . د تختی اندازه څومره ده ؟ تخته له څه شی څخه جوړه شوی ؟ څنګه جوړه شوی ؟ تخته په کوم لوری ایښودل کیږی ؟

س - دا څه دی ؟ څومره اوږدوي ؟ په خاک اندازکی ئی څنګه لګولو (نصبوو) په کنده کی څومره ژور ؟

- داوبو د رسولو شبکې

۲- دکورونو سمول :

- دسنو کورونو جوړول
- دګنې ګونې کمول

۳- شخصي حفظ الصحه :

۴- د ناقلینو یا حشراتو سره مبارزه

ج : د حساس کور بد ساتنه (درېیمه کړۍ) :

- واکسین کول
- ښه خوراک
- د پېشه خانې استعمالول
- د ښپلیو او بوټونو اغوستل

د ساري ناروغیو مخنیوی د وه برخې لري کومې چه یو بل پورې ارتباط لري . یوازې یوې برخې ته پاملرنه د نیم کار د سرته رسولو معنی لري :

دا د وه برخې په لاندې ډول دي :

۱- خلك د ناروغه کید و څخه ژغورل (وقایه او مخنیوی)
۲- د ناروغانو کتنه او علاج (معالجه او تداوی)

د وقائې او مخنیوې په برخه کې مونږ د ښه خوراك ، واکسین ، او روغتیائي تعلیماتو له لارې روغتیا ښه کوو او حساس خلك د ناروغیو څخه ژغورو وقایه د معالجې په نسبت آسانه ، ارزانه او مؤثره ده .
د مخنیوی او علاج ترمنځ انډول ساتل

دهغې په سرغه شی وینی ؟ ځ - جالی

س - ولی په پایپ پوری جالی ترو؟
ولی دهغې په سر؟
ښوونکی شاگردانو ته د خاک انداز
تصویر پرونه ښائی .

س - بل کوم شی نشته ؟ هو پرده
یا دروازه . دا پوازی د پردی
د پاره نه بلکه د خاک انداز د
تیاره کیدو او څانو د مخنیوی د
پاره هم ده .

۱۲ - ارزیابی :

په تختی باندی داسی خاک اندازونه رسم کړی چه هریو کومه نیمگړتیا ولری .

الف : جالی نشتوالی
ب : د پایپ نشتوالی
ج : د دروازی یا پردی نشتوالی

۱۳ - کارخانه :

د شاگردانو سره یوځای د خپل ښوونځی د پاره خاک اندازونه جوړ کړئ .

اته ویشتم درسی پلان :

۲- درجه : د اتم ټولګي د پاره
۳- مضمون : روغتیا
۴- عنوان : د څملي په سرجوړشوي خاک انداز
۵- د ښوونکي د پاره لیکوالي معلومات : د دې کتاب ۱۲۵ مخ وګورئ.
دا درس پوازې په هغو سیمو کې ورکړئ چېرې چه د څملي د اوبو سطحه لوړه او د کندې والا خاک انداز جوړول امکان ونلري).
۶- د لوست ډول : مقدماتي لوست
۷- عملي مقاصد :

- د څملي د سرخاک انداز ته په هغو ځایو کې اړه ده چه:
  - چه په ځمکه کې د اوبو سطحه لوړه وي.
  - چه ځمکه عزیزه او کلکه وي.
  - چه ځمکه شګلنه او د څاه د جېړېدو امکانات نه وي.
- د څملي د سرد خاک انداز جوړول :
- د کاڼو، کرېټو، پلاکونو، پخو خښتو او یا د بوټو په مرسته د څملي په سر د خانې جوړونه.
- هره خانه یوې تختې او د تشولو د پاره یوې دروازې ته اړه لري.
- دواړه خانو د پاره د کندې والا خاک انداز په ډول پوازې یوې کوټګۍ ته اړه ده. پداسې ډول چه د خانې د تشولو دروازه بهر پاتې شي.
- په هره خانه کې چه استعمالیږي پایپ نصب کړئ او بله خانه د لومړنۍ خانې سره کېږدئ و پوري بنده ساتئ
- د څملي د سرد خاک انداز استعمال
- په یوه وخت کې پوازې یوه خانه (ټانکۍ) استعمالوئ.

- دلومړی خانی د ډکیدو نه وروسته هغه دختی په مرسته بیخی بنده او په دوهمی پیل وکړی .
- دلومړی خانی محتویات لډشیږ و میاشتو وروسته لډجراثیمو څخه پاک او تاسی ئی د سری په ډول استعمالولای شی .

۸- دښوونی او زده کوی مواد : تصویرونه

۹- د تدریسی تختی کار : نشته

۱۰- د شاګردانو پخوانی پوهه : دوی د کندی والا خاک انداز په جوړولو او استعمال باندی پوهیږی .

۱۱- عملی پلان :

ښوونکی	زده کوونکی
مقدمه	
س- پرون مونږ د کندی والا خاک انداز په هکله خبری وکړی په کومو حالاتو کی د کندی والا خاک انداز جوړول امکان نلری ؟	ځ - کله چه د اوبو سطحه لوړه وي.

اصلی لوست

لومړی پړاو

س- آیا تاسی نور دلایل هم لری ؟

لارښوونه :

- کلکه او غریزه ځمکه .
- شګلنه او دیره لږ شته خاوره.

دویم پړاو :

ښوونکي تصویرونه ښائي او د خاک انداز د جوړولو په مختلفو مراحلو خبري کوي .

دریم پړاو :

س - کومه خانه باید لومړی استعمال شي ؟

ځ - ځیني شاګردان وائي ښی خانه او ځیني وائي چپه خانه .

لارښوونه :

دا اهمیت نلري چه کومه خانه لومړی استعمالوي خو په یوه وخت یوازي دیوي خانی استعمال او د بلی بند ول پکار دي .

س - دوهمه خانه څه وخت استعمالیږي؟

ځ - د لمړي خانی د ډکیدو په صورت کی .

س - بیا ی وخت کی په لومړی خانه څه کوی؟

ځ - دهغی پایپ دوهمی خانی ته نقلوو .

هو! خو د لمړي خانی بیخي بند ول مه هیروی .

څلورم پړاو :

س - د لمري خاني بيخي بند ول ولې مهم دي؟ — ځ - مختلف ځوابونه.

لارښوونه :

د لمري خاني بيخي بند ولو په صورت کې د هغې هوا بند او د میاشتو په موده کې د هغې لټول جراثیم وژل کیږي.

س - د هغې د محتوي د خالي کولو په صورت کې پري څه کوي؟ — ځ - ځيني ځوابونه.

د هغې تخته د سري په ډول کار اخستلاي شي.

نتیجه گیري :

د ځمکې د سر خاک اندازولو ته په هغو ځایو کې ضرورت دی چیري چه د کندي والا خاک اندازجوړول ناممکن وي. د هغې د محتوي تخته د سري په ډول کارا خستلاي شي.

۱۲- ارزيابي :

ماشومان په خپلو کتابچو کې د خاک انداز د جوړولو مختلف مراحل رسموي او بيوتن د تختي په سر هغه تشريح کوي؟

۱۳- څارنه :

په خپله سیمه کی دځمکی د سرد خاک انداز ونو دجوړولو په کار کی مرسته وکړئ.

نه ویشتم درسی پلان

۲- درجه : د اتم ټولګی د پاره
۳- مضمون : روغتیا
۴- موضوع : د خاک اندازونو څارنه
۵- د ښوونکی د پاره پخوانی معلومات : د دی کتاب ۱۲۱ مخ وګوری یاد
اصلاح شوی هوا داره کندی والا خاک انداز او یا هم دځمکی د سرخاک
انداز په هکله درس ورکړی.

۶- د لوست دول : مقدماتی لوست

۷- عملی مقاصد :

الف : اصلاح شوی هوا داره کندی والا خاک انداز :
- خاک انداز پر یوه داسی جارو چه پوازی د خاک انداز د پاره وی
جارو کوی . . .
- د خاک انداز څخه د نورو مقصدونو د پاره استفاده مه کوی
لکه د شیانو ذخیره کول او نور
- په خاک انداز کی زیاتی اوبه مه اچوی.
- د ایری او چونی اچول بوی له منځه وړی.
- که چالی سوری کیږی نو هغه بدلوی.

ب : د ځمکې د سرخاک انداز .

- د خاک انداز یوه تخته د سرپوښ او ختې پواسطه بند وي .
- په یوه وخت کې یوازې د یوې خانې ټخه کار اخلي .
- کندې والا خاک انداز په شان مراقبت ئې کوي .
- ډکه شوي کنده بنده او دبلې کندې ټخه استفاده کوي .
- د دوهمې کندې د ډکیدو په وخت لومړنۍ کنده تشه او د سرې په ډول ترې استفاده وکړي .

۸ - د ښوونې او زده کړې مواد :

- جارو
- د خاک انداز د جارو کولو تصاویر

۹ - د توری تختې کار :

۱۰ - د شاګردانو پخوانی معلومات :

۱۱ - عملي پلان :

ښوونکی	زده کوونکی
مقدمه	
ښوونکی شاګردانو ته یو جارو ښائي	دوی د مختلفو شیانو په شکل اتکل کوي.
س - یوې جارو باندې څه کوي ؟	ځ - د پاکولو د پاره استعمالوو .
س - لکه د څه شي د پاکولو ؟	ځ - د کوټو ، کوروټو ، بازارونو د پاکولو د پاره .
. او خاک انداز وړنو د پاکولو د پاره .	

دلوست اصلي سرچینه :

الف - داصلاح شوي هوادار خاک انداز خارنه :

- د خاک انداز د پالونو د پاره تاسی یوه داسی جارو استعمالوئ د کومی څخه چه د نورو شیانو د پاره کار نه اخلی .
- خاک انداز هره ورځ جارو او پاکوئ .
- د خاک انداز څخه د نورو مقاصدو د پاره استفاده مه کوی مثلاً د هغی څخه گودام یا غسل خانه مه جوړوئ .
- په کنده کی زیاتی او به خطرناک وی .
- د خاک انداز د بوی د له منځه وړلو د پاره یکی ایری یا چونه اچوی .
- د سوری کیدو یا ښلیدو په صورت کی د پایپ جالی بدلوی .
- د چاودو کنترول د پاره خاک انداز تیاره ساتئ .
- د پولس کسیز کور د پاره یوه کنده تر دریو کلونو پوری کفایت کوی .

دکندی د ډکیدو په صورت کی هغه په خاورو باندی پټه او یوه نوی وکینئ . د پایپ او تختی په شان ځینی مواد نوی کندی ته انتقالولای شی .

ب - د ځمکی په سر جوړ شوي خاک انداز خارنه :

- خاک انداز هره ورځ جارو او پاکوئ . ډیری او به یکبنی مه استعمالوئ
- د خاک انداز تختی او پوښونه باید د ختی په مرسته بند شی .
- په یوه وخت کی یوازی یوه خانه استعمالوئ .
- د خاک انداز څخه گودام یا غسل خانه مه جوړوی .
- د بوی د له منځه وړلو د پاره ایری یا چونه استعمالوئ .
- هر دریو میاشتو کی جالی گوری که چیری سوری شوی وی نو بدلئ

کړي.

- د خاک انداز دروازه یا پرده بنده ساتئ. تیاره خاک انداز د مچانو مخنیوی کوي.
- د یوه لس کسیز کورد پاره یوه خانه تقریباً د ۹ میاشتو پوري کفایت کوي.
- د خاک انداز د یوې خانې د ډکید و نه وروسته څه کوي؟ هغه د خاورو او ایرو د اچولو نه وروسته د سرپوښ او ختې په مرسته بنده او د بلې خانې څخه کار اخلي.
- شپږ میاشتې وروسته نې خلاص او تشه کړي. د هغې څخه د حیواني سرې په ډول کار اخستلای شئ. (د ۹ میاشتو په موده کې جراثیم مړئ او خطر نلري)
- پردې یا دروازې نه ولې اړه لري؟
- په یوه څنډه کې پاکې لوټې زدئ. (یوازې پاکې لوټې استعمالوئ)
- د د وهمې کندې د پایپ سورې هم د یوې ډبرې یا ختې پواسطه بندوئ.
- د هغې شاوخوا مایله جوړوئ ترڅو د باران اوبه ترې لاړې شي.

نتیجه گیري:

یوازې د خاک اندازونو جوړول کفایت نکوي بلکه د هغوی استعمال او بنه ساتنه اهمیت لري. ترڅو چه د مچانو او د هغوی پواسطه د ناروغیو د خپریدو مخنیوی وشي.

۱۲ - ارزیابي:

- پنځه مهم ټکي تکرار کړي.
- خاک انداز استعمالوئ.
- هغه پاک ساتئ.
- په یوه وخت یوازې یوه کنده استعمالوئ.
- د پایپ یا نل په سر د جالۍ موجودیت ضرور دئ.

- خاک انداز باید تیاره وساتل شی.

د رامه : (د ځمکی د سر خاک انداز)

یوه کوڅنی غواړی چه د واړه خانی په یوه وخت استعمال کړی یوه د ماشومانو او بله د لویانو د پاره. یو روغتیائی کارکوونکی هڅه کوی چه دوی په یوه وخت د یوی خانی استعمالولو ته قانع کړی. د ی ورته ښائی چه یوه خانه په څه ډول بنده وساتی.

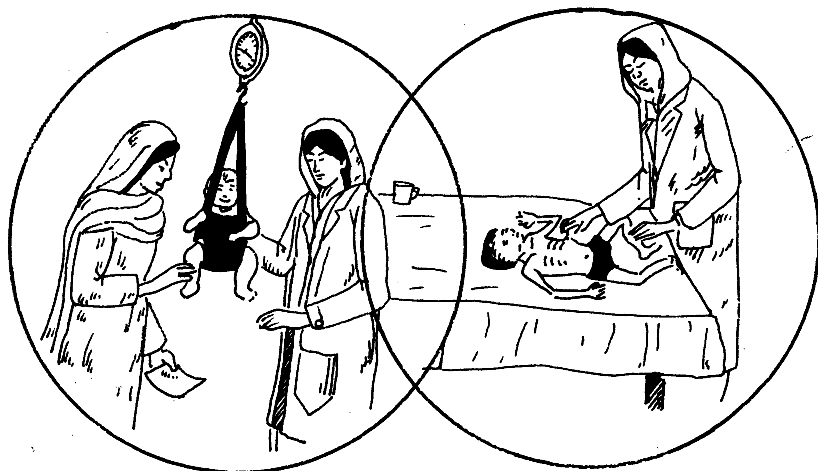
د رامه : (اصلاح شوی هوا داره کندی والا خاک انداز) :

یو ماشوم د هغه سړی رول لوبوی کوم چه د پیسو نه ولی او بوینا که خاک انداز لري.

دوهم ماشوم د روغتیائی کارکوونکی یا حفظ الصحی د مفتش په رول کی هغی ته د خاک انداز د جوړونی په هکله خبری کوي.

۱۳ - څارنه :

منوونکی گوری چه آیا ماشومان خاک انداز په سم ډول استعمال او د هغی څارنه کوی او که نه.



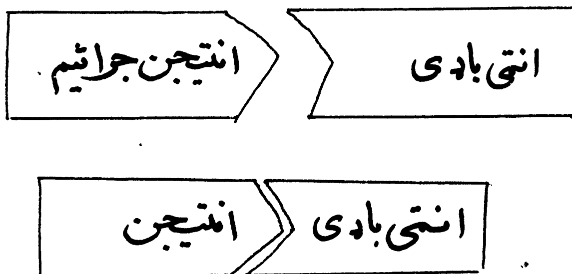
وقایه او علاج ښه ګنګ ترښنګ ځی .

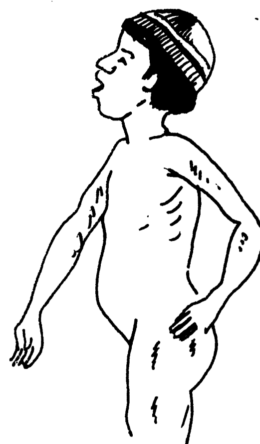
دیرشم درسي پلان :

۲- درجه : داتم ټولګي دپاره
۳- مضمون : روغتیا
۴- عنوان : واکسین
۵- دښوونکو دپاره پخواني معلومات : د دې کتاب ۱۵۱ مخ
۶- د لوست ډول : مقدماتي لوست.
۷- عملي مقاصد :
- هغه شپږ ناروغي چه د واکسین پواسطه ئې مخنیوی کیږي.
نری رنځ - شری - تیتانوس - توره یا شنه ټوخلې -
خناق او د ماشومانو فلج.
- د وجود طبیعي دفاعي سیستم (انتي باډی او معافیت)
- د واکسین هغه درمل دی چه د ناروغیو په وړاندی د وجود د
دفاعي سیستم په جوړولو (انتي باډی) کې مرسته کوي.
- انتي باډی د آنتیجن په نامه د خارجي شیانو مثلاً جراثیمو یا د هغوی
د مواد و او نورو په مقابل کې د وجود جوړیدونکی مواد دي.

۸- د زده کړې او ښوونې مواد :
پیچکاری
د واکسین پواسطه د کنترول کیدونکو ناروغیو تصویرونه.
د واکسین کارت

۹- د تورې تختې کار :
په رانلونکي مخ کې وګورئ





۱۰- د شاگردانو بخوانی معلومات :
د دوی د تجربی مطابق

۱۱- عملی پلان

ښوونکی

مقدمه

ښوونکی ماشومانو ته یوه پیچکاری ښائی .

س - ایا تاسی د پیچکاری یاستنی د استعمال په هکله څه معلومات لری ؟ کله او څنګه ؟

زده کوونکی

ځ - شاګردان وائی چه دا څه ده او د خپلو معلوماتو یا تجربو په هکله خبری کوی .

اصلي برخه :

لومړی پړاو :

ښوونکی یو ماشوم رسموي . شاګردان هغه ځایونه په ګوته کوي په کوم کې چه دوی ته پیچکاري وهل شوي .

ښوونکی هغه تکمیلوي او وائي .
د ماشومانو فلج (خولی ته اشاره)
نزی رنځ یا بي سي جي (متی ته اشاره)
شري (او ډي پي ټي) (ورانه ته اشاره)

دوهم پړاو :

س - ماشومان ولې واکسین کیږي . ځ - چه ناروغه نشي د ناروغیو د مخنیوی د پاره

س - واکسین د کومو ناروغیو مخنیوی کوي ؟ ځ - د دوی د ځوانی تجربي مطابق

لارښوونه :

نزی رنځ ، د ماشومانو فلج
شري ، تیتانوس ، شنه توخلې ،
خناق

دریم پړاو :

که تاسي واکسین شوي یاست .
نو څه کیږي ؟

ځ - د ناروغیو جراثیم وجود ته
ننوځي او ناروغه کوي مو.

که کوم ماشوم شري تیرکړي وي
اجازه ورکړي چه خپله تجربه
بیان کړي .

س - کله چه له شري سره شوي نو بیا
پري هم اخته شوي ئي او که نه؟

ځ - هو یا نه

نه ! تا به هیڅکله بیا شري نه نیسي
ځکه چه ته د شري په وړاندې
معافیت لري .

وضاحت :

کله چه د شري جراثیم وجود ته
ننوځي نو وجود د هغه په وړاندې
انتي بادي جوړوي . که چیري بل
ځل د شري جراثیم وجود ته ننوځي
نو په وجود کي مخکیني نه موجودی
انتي بادي د هغي سره مقابله کوي
او جراثیم خنثي کوي .

شاګردان د انتي بادي او آنتیجن
لوبي کوي په کومه کي چه انتي بادي
آنتیجن نیسي او خنثي کوي ئي.

څلورم پړاو :

س - تاسي فکر کوی چه د ټول ژوند د پاره د نوو جراثيمو په وړاندې معافيت ښه دی ؟

ځ - هو .

س - ښه نو په شری اخته کیدل بد نه دی .

ځ - مختلف ځوابونه

س - کدیو ډیر کمزوری ماشوم په شری اخته شی نو دغه شی خطر دئ ؟

ځ - د هغه مرګ خطر .

س تاسی کوم داسی څوک پیژنئ چه له شری مړ شوی وی ؟

ځ - د دوی د تجربی مطابق

د شری له امله د مرګ ضرورت نور نشته او دا ځکه چه اوس داسی درمل شته کوم چه د شری د جراثیمو (آنتیجنو) څخه جوړ شوی دا سری نه ناروغه کوی خود وجود د معافیت په جوړولو کی مرسته کوی .

س - ستاسی په عقیده دا سری څنګه ژغورلای شی ؟

ځ - وجود د هغی په مقابل انتی بادی جوړوی .

له کومه ځایه چه د وجود د معافیت جوړیدل اوږدی مودی ته اړه

لري نود واکسين د تولي دوري تکميلول ضروري دي .

پنځم پړاو :

س - ولي د شيري په وړاندي - واکسين ته ۹ میاشتو ضرورت نشته ؟

ځ - مونږ د مور څخه (د شيد ولپاره مطلب) انتي بادي اخلو کوم چه تر ۹ میاشتو پوري مونږ د شري په وړاندي ساتلاي شي .

نتيجه گيري :

کله چه آنتيجن وجود ته ننوځي نود هغه په وړاندي انتي بادي جوړيږي . په ځينو پيښو کي دا انتي بادي د ټول عمر يا زياتي مودي د پاره د نوموړي جراثيمو په وړاندي معافيت جوړوي . وجود ته د - معافيت د بخلولو مصنوعي طريقه هم د بي ضرره جراثيمو (واکسين) داخلول دي کوم چه د ناروغه کولو طاقت نلري خو په وجود کي دا انتي بادي د جوړولو سبب کيږي . له همدي امله د ټولو ماشو مانو واکسينول اهميت لري .

۱۲- ارزیابي :

د واکسین په واسطه د کومو ناروغیو مخنیوی کیږي؟
تصویرونه وښایئ .

دراماه :

د دوه مختلفو کورنیو دوه ماشومان خپلو کورونو ته ځي او د مور او پلار څخه غواړي چه کوچني ورونه خویندې واکسین ته بوځي . یو پلار موافقه کوي خو بل ئې ځکه نه کوي چه هغه وخت نلري. هغه ماشوم چه نوي واکسین شوي ناروغه او مري .
د بلې کورنۍ غړي د خوا خوږي د پاره راځي او پدې د ول واکسین په هکله مباحثه کیږي .
د مړ شوي ماشوم پلار په دې خبره زیات پښیمانه وي چه د خپل مشر ځوی خبره ئې ولې نده اوریدلې .

۱۳ - څارنه :

د ماشومانو څخه وپوښتئ چه دوي او د دوي خپلوان د واکسین کارتونه لري او که نه؟
دوی ته د واکسین د کارت یوه نمونه وښائی . د دوي نه وغواړي چه هغه په خپلو کتابچوکې رسم کړي . که د دوي خپلوان نوي واکسین شوي نو د دوي څخه وغواړي چه په دې هکله د خپل مور او پلار سره خبرې وکړي او کلنیک ته د واکسین د پاره د ماشومانو په وړلو کې هغوی تشویق کړي.
که تاسې د روغتیائې مرکز یا واکسیناتور سره ښه مناسبات لرئ نو په ښوونځي یا روغتیائې مرکز کې د واکسین لګولو یو پروګرام جوړ کړي .
شاګردان باید د واکسین د وخت او اهمیت په هکله د خلکو سره د خبرو

د پاره . روغتیایی کارکوونکو سره مرسته وکړي او مختلفو کورونو ته لاړ شي
که تاسي شاګردان لوی وي نو د واکسین د تطبیقولو په تقسیم اوقات باندي
ورسره خبري کولای شي .

د لمړینو مرستو د ښودلو طریقه

دا د درسي پلانونو وروستۍ برخه وه . کله چیري تاسي دا کتاب
لوستلی وي نو اوس به د لمړینو مرستو په هکله خپل درسي پلانونه جوړ
ولای شي .
د سملاسي مرستو لوستونه هله ګټور وي چه شاګردان د هغې د عملي کولو یا تجربه
کولو فرصت ولري . او دا څه ګران نوی ځکه چه یو ماشوم به اسانۍ سره
د یوه ټپي شوي سړي رول لوبولای او بل یې سملاسي مرسته کولای شي.
تاسي د لوست د په زړه پوري کولو د پاره خپل ټول ابتکاري قابلیتونه په کار
اچولای شئ .
مثلاً د ټپي شوي ماشوم د پښې رنګول او نور . د سملاسي مرستې په هکله
معلومات که استعمال نشي نو ژر هیریږي له همدې امله د هغې تکرارول
به د ماشومانو سره مرسته وکړي چه د پېښې په صورت کې څنګه او سمه
مرسته وکړي .
د سملاسي مرستو د ښوونې په پای کې شاګردان په لاندي پول (حیرانه) کړئ .
د یوه ماشوم تخته وغواړی چه مخکښې راشي . هغه ته ووایئ چه فرض
وکړي همدا اوس یوه مار چیچلی وي . د هغه په پښې باندي د مار د
غاښونو نښې رسم کړي .
د یوه بل ماشوم تخته وغواړی چه د هغې سره ځای په ځای سملاسي
مرسته وکړي .
دا دول ډرامې څه زیان نلري خو حقیقي پیښې نشي تمثیلولای .

د لمړنیو مرستو تدابیر تر هغه وخته تکرار کړئ تر څو چه ماشومان د هغې په سرته رسولو کې سستو سوزه او غلطی ونه کړي .

د سملاسي مرستو په ښوونو کې تکرار ول زیات اهمیت لري .

کله چه شاگردان په لمړنیو مرستو یوه شول نو د ناڅاپي پېښو د مخنیوي په هکله ورسره کار و کړي د دې کار د پاره شاید د والدینو رابلنه هم مرسته وکړي مثلاً که - ماشوم غواړي چه زهري مواد په یوه خوندي ځای کې وساتي خو پلار ئې موافقه نه کوي .
که تاسي زیات فعاله اوسي نو د پلرونو د پاره هم د لمړنیو مرستو د ښوونې یو پروگرام جوړولای شې او په همدې هکله د روغتیائي مرکز د کارکوونکو مرسته ترلاسه کولای شې .

(پای)
ومن الله توفیق



د لمړینو مرستو تدابیر تر هغه وخته تکرار کړئ ترڅو چه ماشومان ذهنې په سرته رسولو کې ستونزه او غلطې ونلري .

د سملاسي مرستو په ښودلو کې تکرارول زیات اهمیت لري .

کله چه شاګردان په لمړینو مرستو یوه شول نود ناڅاپي پیښو د مخنیوی په هکله ورسره کار وکړی د دی کار د پاره شاید د والدینو رابلنه هم مرسته وکړی مثلاً که ماشوم غواړی چه زهري مواد په یوه خوندي ځای کې وساتي خو پلار ئې موافقه نه کوی .
که تاسي زیات فعاله اوسي نو د پلرونو د پاره هم د لمړینو مرستو د ښوونې یو پروګرام جوړولای شي او په همدې هکله د روغتیایي مرکز د کارکوونکو مرسته ترلاسه کولای شي .

(پای)
ومن الله توفیق

دریم فصل

ساری ناروغی

اسهال او پیچش

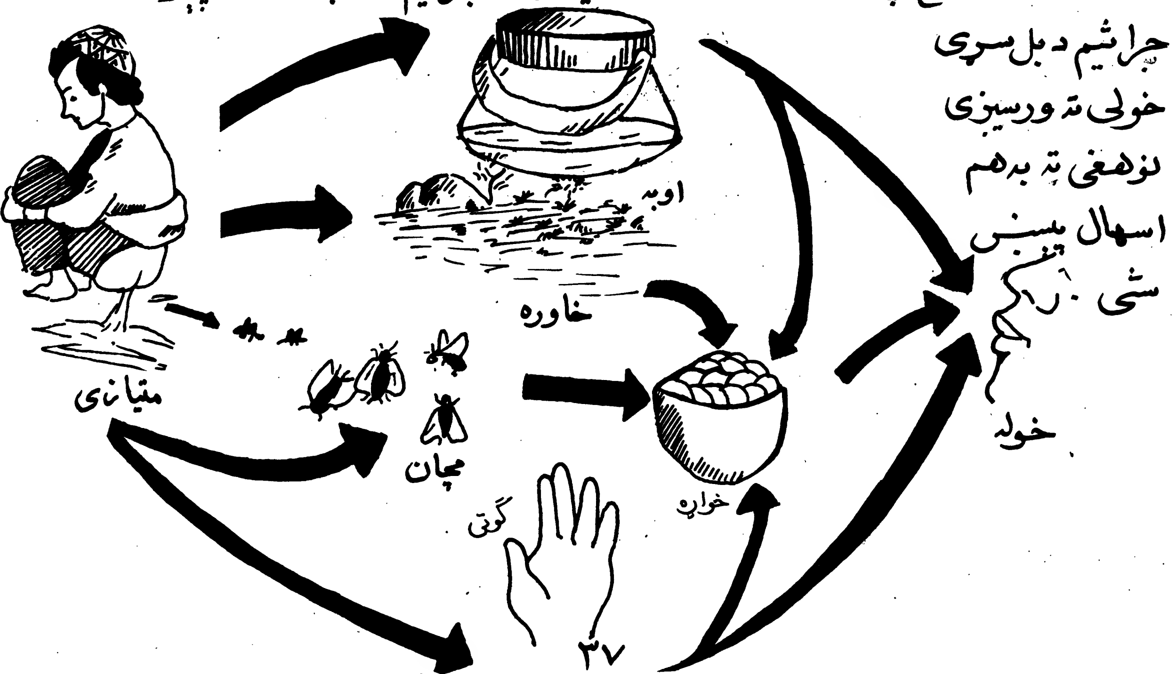
اسهال او پیچش څه شی دی؟

الف : اسهال : په ورځ کی له دری ځلو زیات نری متیازی .

ب : پیچش : په غټو متیازو کی د وینی او بلغم موجودیت .

د اسهال عوامل :

هغه ناروغ چه اسهال ولری غټو متیازو کی جراثیم خارجوی . که چیری دا جراثیم د بل سړی خولی ته ورسیږی نو هغی ته به هم اسهال پیښ شی .



ARC

Austrian Relief Committee for Afghan Refugees





PREVENTION IS BETTER THAN CURE

Curriculum for Health Education in Schools

(PUSHTO)

by
Gabi Steiner - Eder
Dr. Abdul Rahman Zamani

Peshawar / Pakistan
1988

اسهال په مستقیم او غیر مستقیم ډول خپریدای شي :

الف : مستقیمه خپریدنه :

— کله چه د ډندونو، سیندونو، ویالو او خلاصو څاګانو څخه ناولې اوبه وڅکو او یا که اوبه په ناولو لوښو کې ساتل شوي وي.
— کله چه موږ داسي ناولې خواړه وخورو چه بنه مینځل شوي نوي یا په خلاص او پرانستي ځای یا د ډیرې مودې د پاره په ګرم ځای کېښي ساتل شوي وي یا داسي شیانو خوراک چه د وړو او مچانو څخه نوي ساتل شوي.
— د داسي شیانو خوراک چه بنه پخ شوي نوي.
— په ناولو لاسونو خوراک (د کار، لوبو او یا خاک انداز ته تګ نه وروسته)

ب : غیر مستقیمه خپریدنه :

— کله چه مچان د میتازو او ناولتیا وو څخه، اولبو، خوړو، لوښو او ګوتو ته جراثیم خپروي.

د ناقصي تغذیې، عمومي ناروغیو لکه شری، ملاریا، موضعي ناروغیو لکه د ستوني درد د غوږونو درد، زهرجنو خوړو، او تتراسکلین او امپسلین په شان انتي بیوتیکو استعمال، په خاصو حالاتو کې موږ ته اسهال پیښیدلای شي (په دې هکله د زیاتو معلوماتو د پاره هلته چه ډاکټر نشته کتاب ولولی)

د اسهال علاج :

داسهال په هکله د زیات خبګان هیڅ ضرورت نشته. دا د جراثیمو سره د وجود د مقابلې یو طبیعي دفاعي عمل دئ.

داسهال د پاره مختلفې دواګانې نه یوازې داچه د پیسو بیځایه تاوان دی بلکه په ځینو حالاتو کې خطرناک هم وي ځکه چه د دې سره د وجود د طبیعي دفاعي عمل

په ځپل کیږه وسره جراثیم د وجود دننه بند ساتل کیږي.

د اسهال دواګانې خطرناکې وي.

دوی لکه د بوتل د کاک په شان کار کوي.

اسهال پخپله کوم زیان نلري په اسهال کې اصلي خطر دا دی چه وجود په ورځ کې د څوځل اوبه جذبوا و نرمو متیازو له لاری اوبه او مالګه ضایع کوي.
که چیری موبږ ناروغ سړي ته د اوبو، مالګې او نورو مایعاتو په ورکولو سره د هغې د وجود ضایع شوې اوبه او مالګه په ځای کړو نو موبږ به د هغې ژوند ساتلی وي.

د اوبو ساتنه

مخنیوی:

د اسهال مخنیوی د متیازو څخه خولې ته د خپرېدو د سلسلې په شلولو پورې اړه لري.

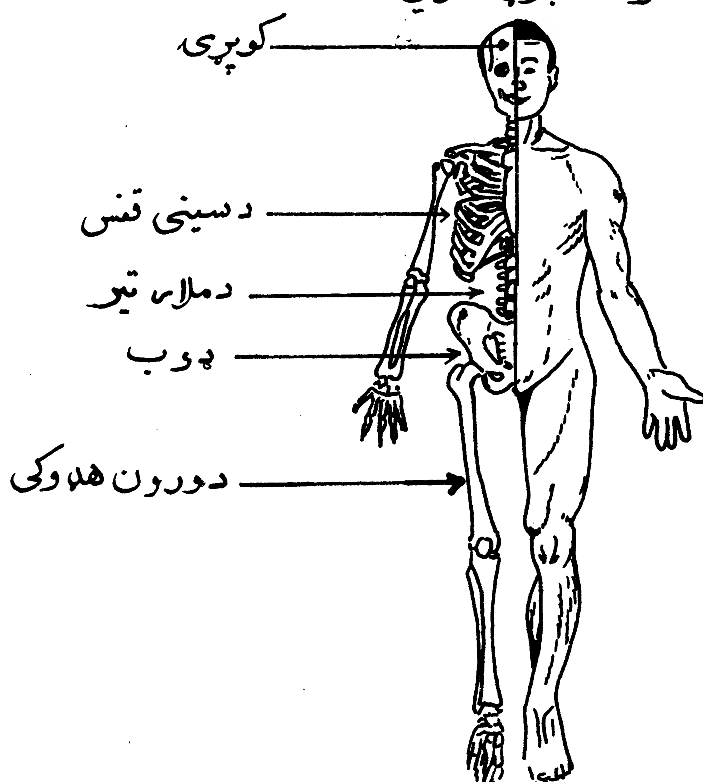
د خاک انداز استعمال

د خوړو حفظ الصحه

پاکې اوبه، پاک خواړه او پاک لاسونه

د خاک انداز د تګ نه وروسته د لاسونو مینځل.

دعضلاتو په مرسته حرکت کوي او د اعصابو په واسطه کنترول کیږي. خپله د اړتیا وړ انرژي د خوړو څخه اخلي کوم چه د هضم نه وروسته جذب شوي او د دوراني سیستم په واسطه د وجود مختلفو برخو ته رسول کیږي. نمونې د وجود یوه زیاته برخه (په ۶۰ اکثې ۷۰ برخه) د مایعاتو څخه جوړه شوي



د هډوکو سیستم :

الف. جوړښت :

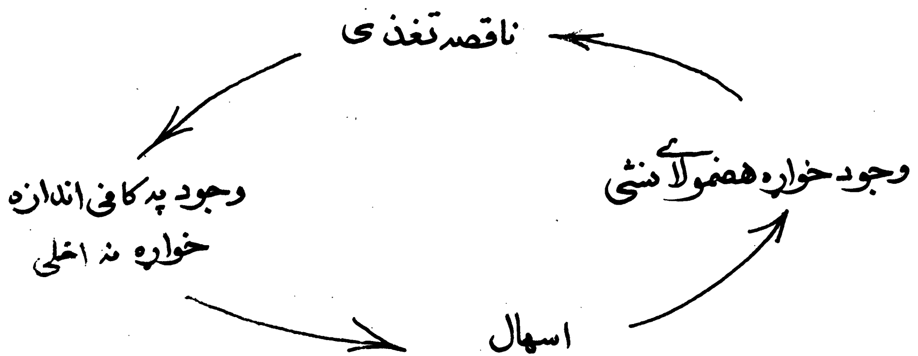
د وجود د هډوکو چوکاټ د اسکلیټ په نامه یادیږي د هډوکو بڼه او اندازه سره توپیر لري ځینې اوږد ځینې پلن او ځینې لنډ وي.

د اسهال نه پیښید ونکی ستونزی :

زموږ په ټولنه کی زیات کسان خصوصاً کوچنی ماشومان د اسهال څخه ځکه ویری چه :

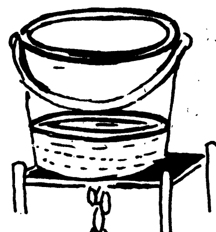
الف : د وجود زیاتی اوبه او مالګه ئی ضایع شی .

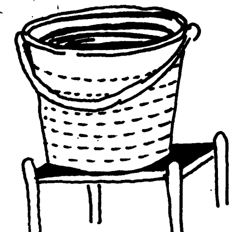
ب : دوی په ناقصه خوراک اخته وی او دا بیا د اسهال پیښی زیاتوی.



د وجود څخه اوبه داسی ضایع کیږی لکه یو سطل چه سوری ولری .

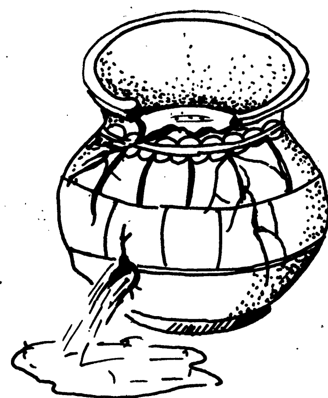






کله چه ځوک په اسهال ناروغه شي نو موږ باید ژر تر ژره د هغې د وجود نه ضایع شوې (ضایع کیدونکې) اوبه د مور د شیدو په ورکولو او نورو مایعاتو سره لکه د وریجو اوبه ، ښوروا ، چای ، اوبه ، او د میوې په شربت سره پوره کړو. ځینې خلک عقیده لري چه کله اسهال ناروغ ته نور مایعات ورکړی شي نو اسهال به ئې سخت شي خو متاسفانه که موږ ناروغ ته د اوبو او مایعاتو ورکول بند کړو. نو د هغې ناروغي سختیږي. ځکه چه د هغې د وجود اوبه او مالګه کمیږي د دې په ځای باید ناروغ ته زیاتې اوبه او مایعات ورکړ شي. نو ځکه د ناروغ سره د ضایع شو او اوبو او مایعاتو د پوره کولو په څنګ کې بند خوراک د هغې په بیا غښتلي کولو کې ډیر اهمیت لري.

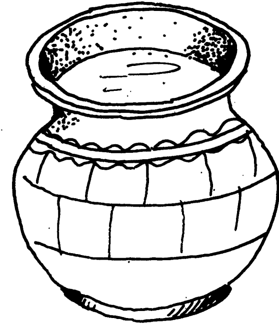
۱- هغه ماشوم چه اسهال لري يوه داسې منګې ته ورته دی چه سورې وي.



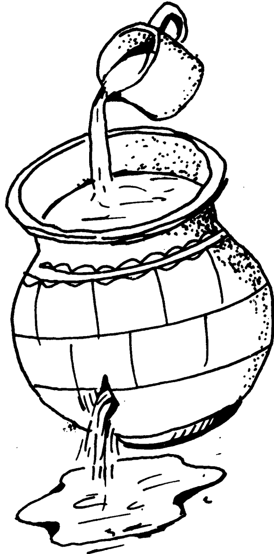
۲- د هغې علاج به داسې دول وکړئ چه د وتونکو اوبو څخه اچونکې اوبه زیاتې وي.



۳- د منګې په قوي کولو (د ماشوم په بند خوراک) سره د اسهال مخنيوی وکړئ .



٤- که هغه بيا هم اسهال ولري نو سمدستي علاج پيل کړئ يدي ډول به د هغې د وجود د اوبو ضايع کيد و مخنيوی وشي



يوازې د اسهال لرې پيښې روغتيائي مرستې ته اړه لري
په لاندينو حالاتو کې روغتيائي مرستې ترلاسه کړئ :

– که ناروغ په ورځ کې له پنځو څخه زيات اوبجن اسهال ولري .
– که په متيازو کې وينه بلغم وي .
– که اسهال له درېو ورځو څخه زيات دوام وکړي .
– که ناروغ اوچته تبه يا کومه بله ستونزه ولري لکه تبوخي او نور .
– که ناروغ کانګې کوي او د خولې له لارې څه شي څکلی نشي .
– که ناروغ د وجود د اوبو سخت کموالی نښې ولري .

لنډيز

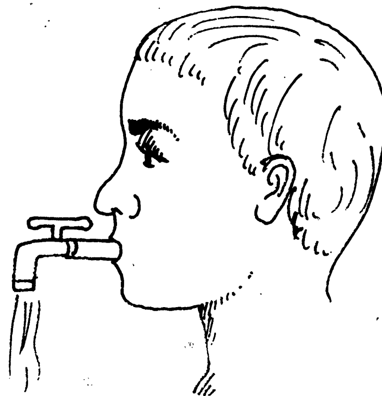
۱ـ د خاک انداز په استعمال سره د اسهال د خپریدو مخنیوې وکړئ.
۲ـ یوازې پاکې اوبه څښئ.
۳ـ یوازې پاک خواړه خورئ.
۴ـ تل خپل لاسونه پاک مینځئ خصوصاً د ډوډۍ د خوراک نه مخکښې او د خاک انداز د تګ نه وروسته.
۵ـ د ښه خوراک په ذریعه د ناقصې تغذئ او په نتیجه کې د اسهال مخنیوې وکړئ.
۶ـ ماشومانو ته د مور شیدې ورکوې. چوشک ماشومان وژنې.
۷ـ د اسهال ناروغ ته د زیاتو مایعاتو په ورکولو سره د هغې ژوند وژغورئ.



د وجود د اوبو کموالې (DEHYDRATION)

د وجود د اوبو کموالې څه شی دی ؟

دا د وجود د اوبو او مالګې کموالې دئ



د اوبو زیات ضایع کیدل



د وجود د اوبو د کموالی عوامل :

د وجود د ډیرو برخو څخه دوه برخې له اوبو څخه جوړ شوی د اسهال کانګو، تبې، زیاتی خولی او نورو ناروغیو له امله د وجود په اوبو کی کموالی پیښ کیږی. د اکموالی ممکن ګران، کوار د خوړو څو په موده کښې منځ ته راشی او یا دا چه په چټکۍ سره د څو ساعتونو په موده کی. دیوه ناروغ ماشوم غټی متیازی لږی او بهلری څوکه ماشوم اسهال وی نو بیا زیاتی اوبه لری. د سودیم کلورایډ او پوتاشیم په شان مالګی هم په طبیعي ډول متیازو کی وی خو د اسهال په پیښو کی په زیاته اندازه ضایع کیږی او باید چه بیرته پوره شی.



که اوبه ونلري

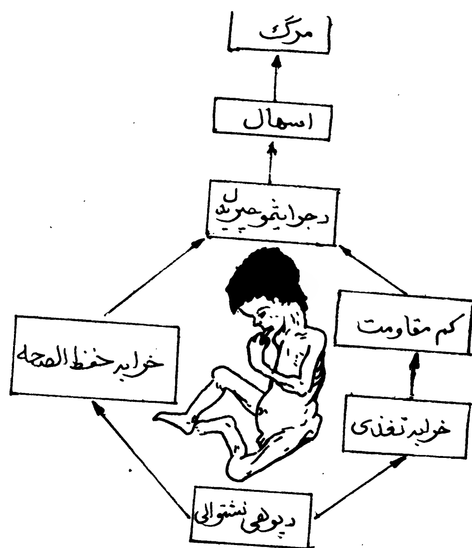


که اوبه ولري





اسهال دکوچنیو ماشومانو د مرگ یوعمده سبب دی خو په حقیقت کی اکثره دا د ول ماشومان د وجود د اوبو دکموالی له امله مری . ناقصه حفظ الصحه ، ناقصه تغذی او د پوهی نشتوالی د اسهال اساسی علتونه دي .



د اوبو د کموالی نبنې :

د وزن کمیدل :

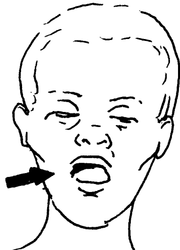
کله چه د یو کس د وجود اوبه کمې شي نو د هغی وزن کمیږی ، خرنګه چه په کوچنیو ماشومانو کی د وجود د اوبو کموالی ډیر خطرناکه وی نو د ماشوم د وزن بایلل د مور د پاره یوه ښه نښه وی . د وی به د ماشوم د وزن کمیدو سره د وجود د اوبو کمیدو ته متوجه شي .



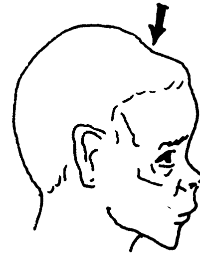
کمزوری



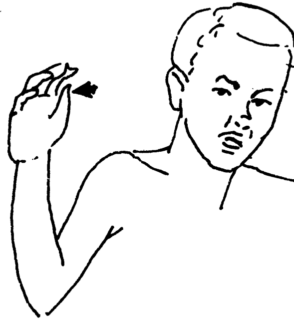
د سترګو ژوریدل



دخولې وچوالی او تنده



دلګندی ژوروالی



دلاسونو او سترګو دحرکت نشتوالی

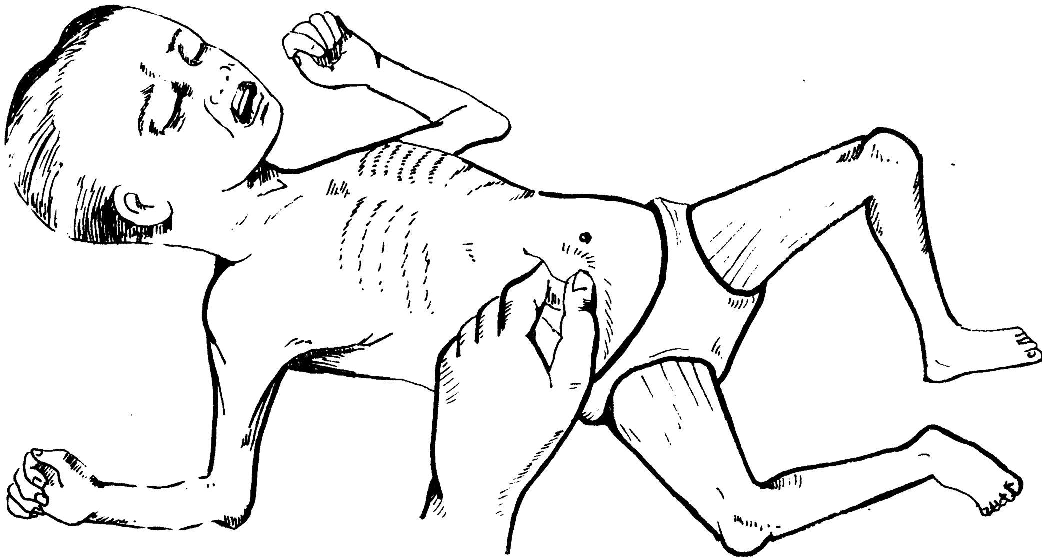


دپوستکی دارتجاعیت له منځه تګ

تنده : تنده او یا د اوبو غوښتل د اوبو د کموالی نښه ده .

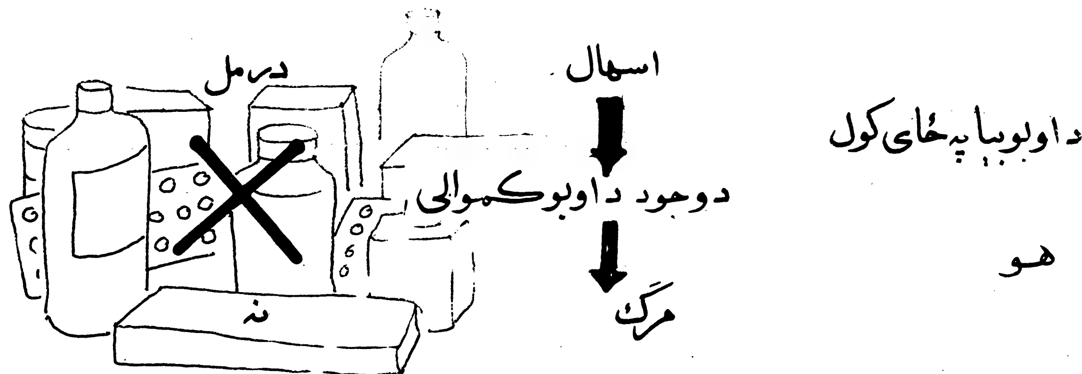
دلګندی ژوریدل :

ژوره لګنده یوازې د ماشوم د ژوند په لمړنی کال کې یوه ښه نښه ده .



مخنیوی او علاج :

په اسهال کښې ماشوم د جراثیمو له امله نه بلکه د اوبو د کموالي له امله مري . د ضایع شوي مالګې او اوبو بیرته ځای کول د اوبو د کموالي تر ټولو غوره علاج او د درملو په نسبت زیات ګټور وي .



که د اسهال په وخت کې سمدلاسه د زیاتو مایعاتو او یا د مالګې او بورې د محلول (نمکول) شکل پیل شي نو د وجود د اوبو د کموالي مخنیوی به وشي . که په چاکې د اوبو د کمیدو نښې څرګندې شي . نو سمدلاسه ورته د وریجو د اوبو ، سبو روا یا د میوې د اوبو په شان زیات مایعات یا نمکول ورکړئ .

دوجود داوبو بایه خای کول :

دنړۍ د روغتیا سازمان داحصائیې له مخې په ۱۹۸۰ کال کې د پنځو کلونو د کم عمر پنځه میلونه ماشومان د اسهال په نتیجه کې مړه شویدي (په هره دقیقه کې لس تنه).

دیوې اندازې له مخې په سلو کې له ۶۰ څخه تر ۷۰ پورې د اسهال له امله مرګونه د وجود د اوبو کمښت له امله پیښ شویدي . د خولې له لارې د اوبو بیاپوره کول د اوبو د دې دول کمښت مخنیوی او هغه سمولاى شي د کوم په نتیجه کې چه د ډیرو مرګونو مخنیوی کیدای شي .

د اوبو د بیا پوره کولو تر ټولو ښه شربت بوره ، مالګه سودیم بیکاربونات یا د ډوډۍ سوډا او پتاشیم لرې کوم چه په نارنج اولیمو کې زیات وي .

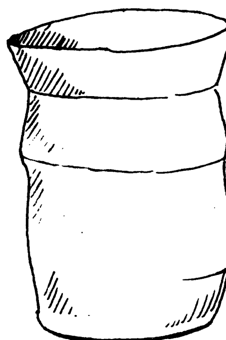
د خولې له لارې د اوبو د پوره کولو مالګه یا نمکول

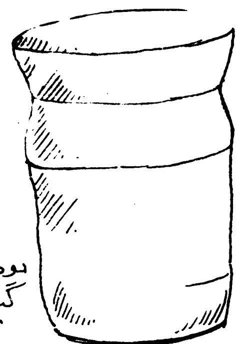
نمکول یا ORS د پورتنیو شیانو (مالګې، بورې، سوډا او پتاشیم کلوراید) یوه معیاري فورمولا ده چه د پوډر په بڼه پاکټونو کې تهیه کیږي د ا د یوه لیتر او نیم لیتره د پاره پاکټونو کې ترلاسه کیدای شي .



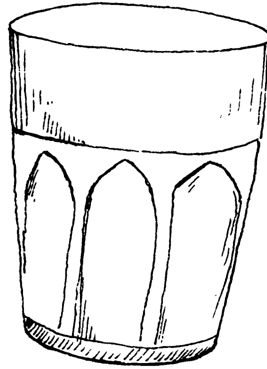
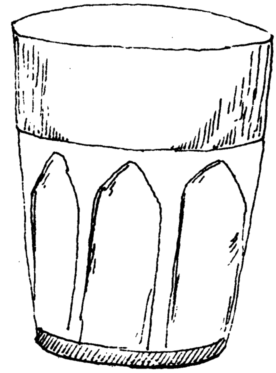
دیوه لیتر اوبو د اندازه کولو طریقه :





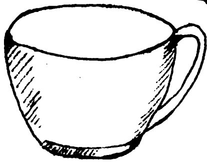
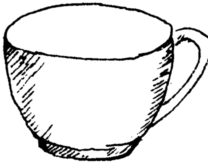
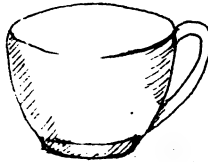




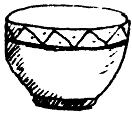
یو داسې جګ کې واچوئ
کوم کې چې نمکول ساتئ.

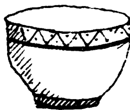
یا دوه شیشه ګیلاسه اوبه



یا پنځه لوی پیالې اوبه










یا ۸ کوچنۍ پیالې اوبه

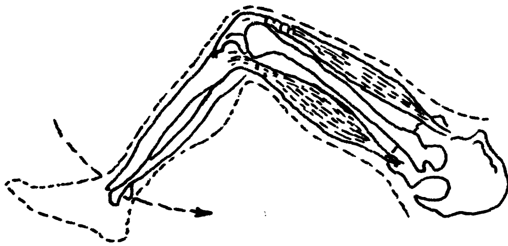
د پاکټونو څخه د خولې له لارې د اوبو د پوره کولو د محلول د جوړېدو طریقه:

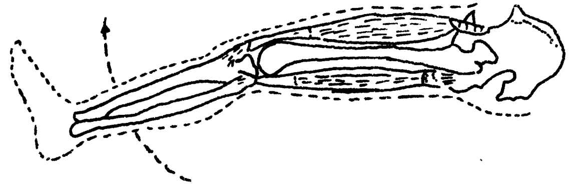
- خپل لاسونه، پیاله، کاشغه او لوښي پاک ومینځئ.
- یو لیتره د څکلو پاکې اوبه په یوه لوښي یا جګ کې واچوئ.
- د پاکټ سر خلاص کړئ او نمکول پوډر په اندازه شوي اوبو کې واچوئ.
- بوې پاکې کاشغې سره يې ښه حل کړئ.
- د محلول خوند وګورئ، د هغې خوند باید د اوښکو د خوند نه زیات مالګین نه وي.

ب : د هډوکو دندې :

۱- د وجود د نورو انساجو سره مرسته کوي او هغه په يوه معينه بڼه ساتي .

۲- د عضلاتو د پاره د اتکاء نقطې په ډول د هډوکو او د هغې په نتيجه کې د ټول وجود حرکت سره مرسته کوي .





۳- د وجود خيني مهم غړي لکه زړه ، سږي او ماغزه د صدمې نه ساتي

٤- هډوکي د وينې د جوړيد و فابريکه ده .



د عضلاتو سيسټم

الف - جوړښت :

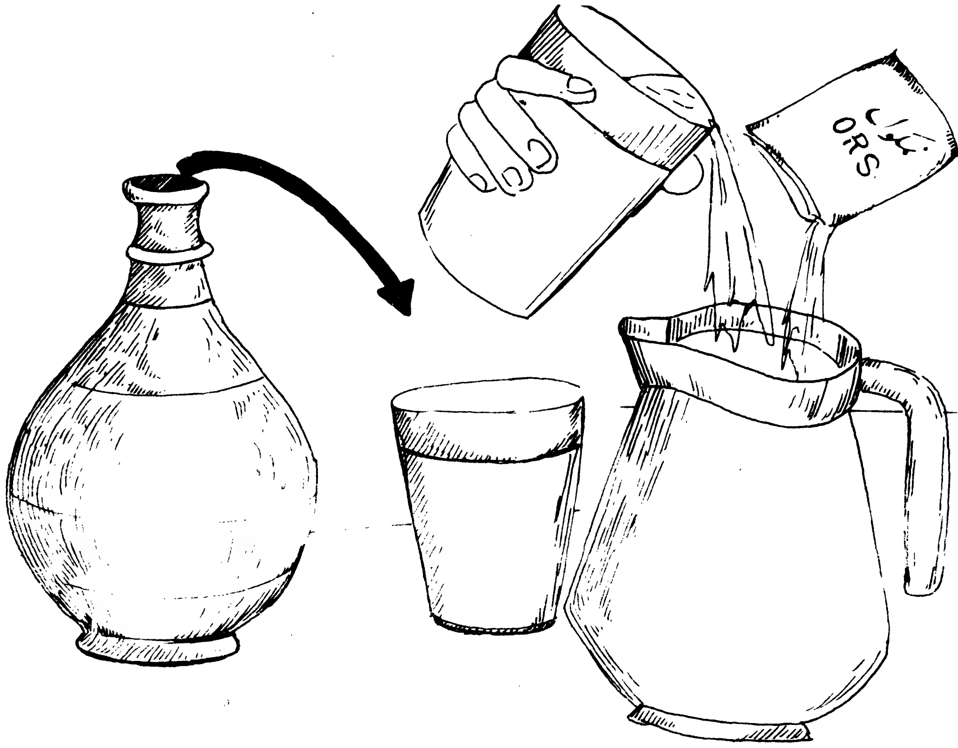
د انسان د وجود غوښينه برخه د هغې د څيرې يا بڼې او د حرکت د پاره مسؤليت لري .

ب - دندې :

عضلات په دوه ډوله دي :

۱- هغه عضلات چه حرکت ئې د انسان په اداره او کنترول کې وي لکه د اسکليټ عضلات .

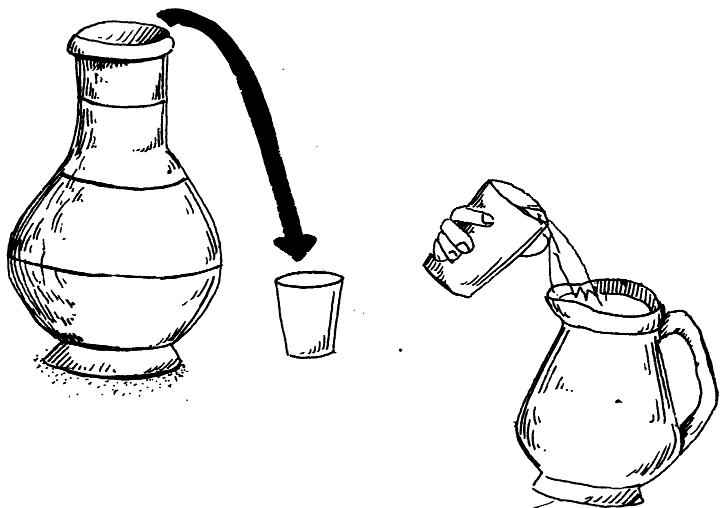
۲- غيرارادي عضلات چه داخلي غړي جوړ وي لکه هضمي سيستم او تنفسي سيستم د

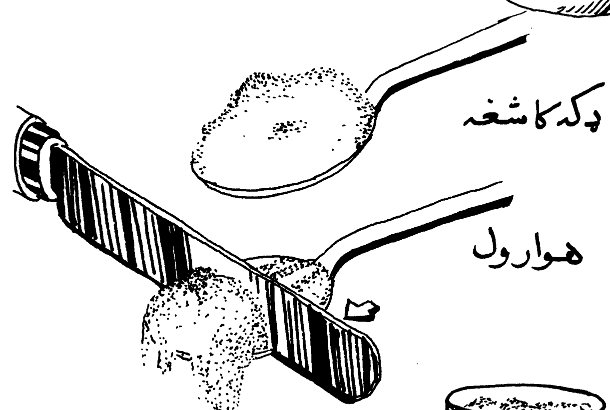


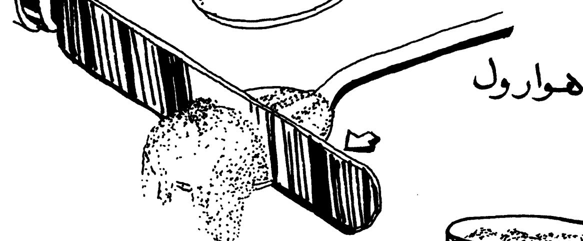
په کورکی د بورې او مالګې د محلول د جوړېدو طریقه :

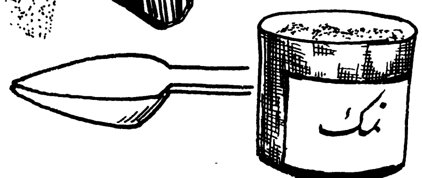
- یو لیتر د ښکلو پاکې اوبه اندازه او په یوه لوښي یا جګ کې ئې واچوئ
- د چای په کاشغه ۸ اوارې کاشغې بوره او یوه کاشغه مالګه اندازه او په اوبو کې ئې واچوئ.
- د مالګې او بورې تر بشپړه حل کیدو پورې ئې ګډ کړئ.
- د محلول خوند وګورئ تر څو چه زیات مالګین نوي.

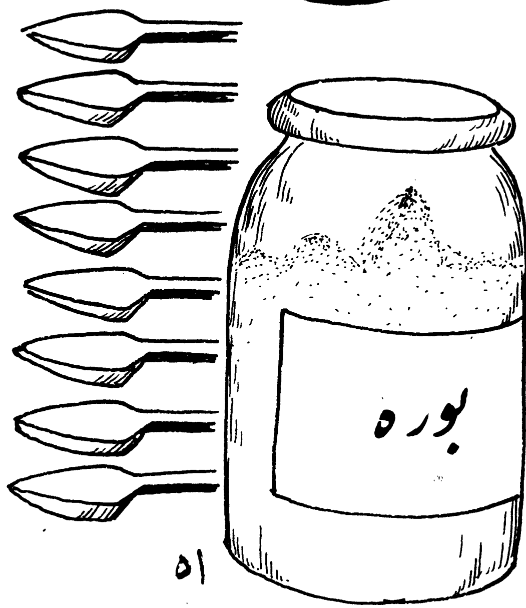
نوټ : مربوط رسم په راتلونکي مخ کې وګورئ.




ډکه کاشغه


هوارول


نمک


بوره

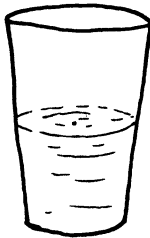
داوبو په ځای کوونکی محلول سانته :

- محلول په هماغه ورځ استعمالوئ په کومه چه جوړ شوي وي . دیوی ورځي جوړ شوی محلول په بله ورځ مه استعمالوئ . بلکه هره ورځ نوی محلول جوړوئ
- لوښي یا جگ په ساړه ځای کی داسی ساتی چه سرئی پټ وي .

د محلول استعمال :

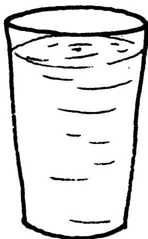
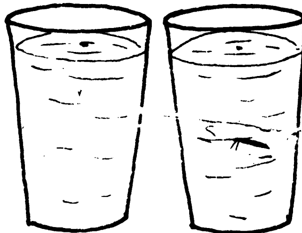
- ناروغ ته په هر وخودقیقوکی یوگوټ ورکوئ ، دکانگو په صورت کی ئی هم ورکوئ
- که ناروغ کانگی وکړی نو د ۵ یا ۱۰ دقیقو تم کیدو نه وروسته بل گوټ ورکړئ .
- دیوی کاشغی او پیالی نه استفاده کوئ .

څومره محلول ورکړو ؟





د ماشوم د پاره — د هرځل ناستي نه وروسته — نیم یا یو گیلاس


د لویانو د پاره — د هرځل ناستي نه وروسته — یو یا دوه گیلاس

یوماشوم به په ورځ کی تقریباً یولیتر محلول ته اړه لري په داسي حال کی چه د یوه لوی سړي اړتیا په ورځ کی ۸ لیتره اویا دهغې نه زیات وي .
که د ماشوم سترغلي وپړسیږي نو د محلول ورکول بند کړئ .

څه وخت باید طبي مرسته تر لاسه کړی :

- کله چه ماشوم د وجود د اوبو سخت کموالی ولري .
- کله چه ماشوم خه شي څکلاي نشي .
- کله چه د اسهال نه پیدا شوی ستونځی او یا نوری ناروغی هم موجودي وي .
- کله چه ماشوم نمکول سره ښه نشي .

لنډیز :

- په اسهال کی د وجود اوبه او مالګه ضایع کیږي .
- د وجود د اوبو او مالګی کمیدل خطرناکه وي او ماشوم وژلای شي .
- د اوبو بیرته په ځای کول د مرګ مخنیوی کوي .
- ضایع شوی اوبه او مالګه د خولی له لاری بیرته پوره کړئ .
- د کانګو له امله د نمکولو استعمال مه بند وئ .
- د اسهال په وخت کی د مورشیدي مه بند وئ .
- د نمکول په استعمال سره د وجود د اوبو د کمیدو مخنیوی او علاج وکړئ .
- د اسهال د علاج د پاره نمکول او یا په کورکی جوړ شوی د مالګی او بوری محلول استعمال کړئ .

د تنفسي سیستم ناروغي :

مقدمه

د تنفسي جهاز ناروغۍ په تیره بیا ژمی او سړه هوا کې ډیرې عامې وي پدې برخه کې مرستیال عوامل په لاندې ډول دي :

- په کمپونو کې د ډیرو ناروغانو موجودیت کوم چه ټوخي سره په هوا کې د لاړو او بلغمو کوچنې ذرې خپروي او یا په ځمکه لاړې او بلغم توکې .
- په کمپونو او کوړونو کې ګڼه ګوڼه او د خلکو یو ځای ژوند او د ناپاکې هوا استعمال .
- په غیر صحي ډول کوټو کې ناپاکي ، تیاره ، لوګي خاورې او ناقصه تهویه .
- د سړې او بدلیدونکې هوا په مقابل کې د پوره جامو او پوښاک نشتوالی .
- په ناقصه تغذیه اخته ماشومان کوم چه د ناروغیو په وړاندې ښه مقاومت نشي کولای

ذکام :

ذکام روغتیائي مرکزونو ته د تګ د پاره تر ټولو لوی علت دئ . دا ناروغي د یو ویروس له امله منځ ته راځي چه په پوزه او ستوني کې وده کوي . ماشومان شاید په کال کې د پنځو شپږو ځلو په شاو خوا کې پدې ناروغۍ اخته شي . پرنجې ، د سترګو او پوزې بهیدل ، د ستوني درد او کله ناکله تبه ددې ناروغۍ نښې وي . ذکام تقریباً همیشه پرته له درملو خپله ښه کیږي . انتي بیوتیک ویروسونه وژلای نشي نو ځکه په ذکام کې مرسته نشي کولای . د ذکام په وخت کې انتي بیوتیک مه استعمالوئ .

انتي بیوتیک ته اړتیا نشته ځکه چه د ذکام د پاره هیڅ ګټه نلري شاید زیان هم ورسوي په کافي اندازه سره او به او نور مایعات څښئ او استراحت وکړئ .

د تبي او وجود د درد یا سرخوږي د پاره اسپرین یا پاراستامول اخلی .

څه وخت طبي مرسته ترلاسه کوی :

- که ټوخی او تبه څو ورځې دوام وکړي او بنه نشي .
- که د شپږو میاشتو څخه کوچنی ماشوم ښین شي او کانګی وکړي .
- که د چا ټوخی څو هفتې یا میاشتې دوام وکړي .
- که د چا د ټوخی سره وینه راشي .
- که چا ته د ساه ویستو کی مشکلات پیښیږی .
- که د چا په سینه کی درد وي .
- که څوک د ټوخی سره بدبویه بلغم ولري .

د تنفسی جهاز د ناروغیو مخنیوی :

واکسین کول د شنې ټوخلې او نری رنځ په شان د تنفسی جهاز په ناروغیو او د شري او خناق (دیفتري) په شان د خینو نورو وژونکو ناروغیو په مخنیوی کی خورا مهم رول لري . په وخت او مکمل واکسین سره د خپلو ماشومانو د ناروغیو او مرګ مخنیوی وکړئ .
په سره هوا او ژمی کی ماشومان پټوی او تودی جامی ور اغوندی .
- د ټولو کسانو په خاصه توګه ماشومانو بنه خوراک ته توجه کوئ .
- پام کوئ چه ناروغه کسان په ځمکه لاړې او بلغم نه توکي .
- پام کوئ چه ناروغه کسان د نورو مخ ته نه ټوخي .
- د کور تود دننه دوري او لوګی مه پریږدئ او د خوب په وخت کی کړکی پرانستی پریږدئ .

ملاريا

ملاريا څه ته وائي :

د افغانی مهاجرینو په کمپونو کی هغه خطرناکه او عامه ناروغی ده چه د پلازموډيم په نامه ديوه کوچنی ژوندی موجود یا پرازیت له امله منځ ته راځی او دیوه کس نه بل ته د ماشو د چیچلو پواسطه خپريږي .

پرازيت : هغه ژوندی موجود دی چه د نورو په سر یا خرڅ باندی ژوندکوی (د نوروګټه خوري) .

د ملاريا سبب :

د ملاريا په خپريدو کی مهم او اساسی عوامل په لاندی ډول دي :

الف : منبع : د ملاريا منبع یا ذخیره هغه ناروغه سړي وي چه په وینه کی ئی د ملاريا جراثیم وي . د ملاريا جراثیم په څلور ډوله دی خو یوازی دوه ډوله ئی په ډیره کی موندل کیږي .
د ملاريا جراثیم د خپل ژوند یوه برخه د انسان په وجود (ځګر او وینه) او یوه برخه د ماشي په وجود کی تیر وي .

ب : ناقل : د انافیل په نامه ښځې ماشي ملاريا نقلوی . د ماشي د خپل خوراک د پاره د انسانانوا و څارو و وینی ته ضرورت لري .

کله چه ماشی داسی ناروغ وچیچی چه د ملاریا جراثیم ئی په وینه کی وي نو ځینی
دا جراثیم د ماشی وجود ته ننوځي. بیا ی بول ماشی د ملاریا د جراثیمو ناقله
کیږی. کوم چه د بل وخت د خوراک د پاره د بل چا چیچلو سره دهغی وجود
ته دا جراثیم ورداخلوي. او په نتیجه کی د ی روغ سړی کی د ملاریا ناروغی
څرګندیږي.
د دی ماشی د ژوند شرایط په آب وهوا پوری اړه لری. په سړو او غرنیو
سیمو کی ماشی ژوند نشی کولای خو توده او مرطوبه هوا د ماشو د ژوندی
زمینه برابروي.
د ملاریا ناروغی د برسات په موسم کی ځکه زیاتیږی چه دا
د ماشو د ژوندی وخت دی. دا وړی د بارانونو موسم د ملاریا د خپرېدو
موسم وي.



ښځه ماشی په ولاړو اوبو کی هګی اچوی (د ۲۰۰ په شاوخوا کی هرځل) د دری
ورځو په شاوخوا کی دا هګی په لاروا بدلیږی. له هغه وروسته دا لاروا په
پوپا بدله او د وو ورځو کی ماشی باندی بدلیږي. ښځه ماشی د ورځی
د کوټو خاک انداز ونو، باغونو او ولاړو اوبو په سیوری او تیاره ځایو کی
داوسیدونه وروسته د شپی د لوږی د رفع کولو د پاره د وینی لټون کوي

ج : حساس کوربه : د هر عمر خلک په ملاریا اخته کیدای شي.
ناروغو ته ځکه زیات خطر متوجه وي چه دوی ډیر وخت دکوره بهر تیروي. ملاریا په هغو هیوادو کی زیاته وي چیری چه خلک خوار او د ژوند شرایط خرابه وي.

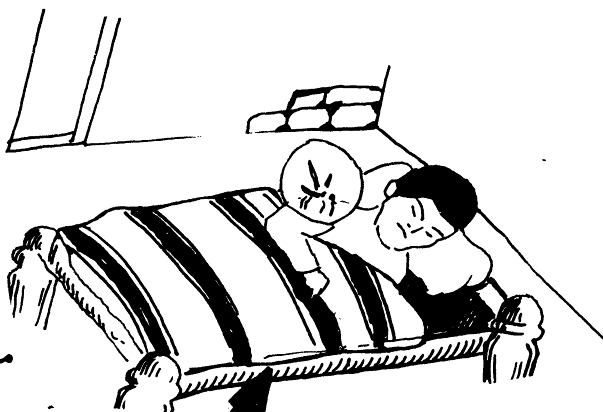
د ملاریا د ناروغی نښی :

- تبه او سردردی، د ملا درد، لرزه او د سړو احساس.
- کم خونی (ځکه چه د وینی سره کریوات له منځه ځي)
- د توری لوئیدل (ځکه چه توری د وینی ځخه د پرازیتونو د لیری کولو زیار باسی.)
- اسهال او کانګی خصوصاً په ماشومانوکی.

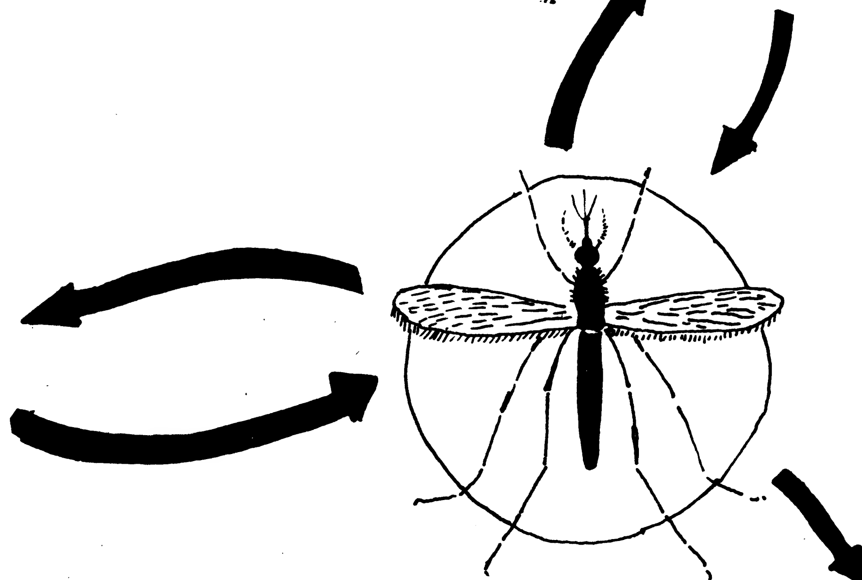
د ملاریا علاج :

هرڅوک چه د ملاریا نښی ولری. باید چیله وینه معاینه کړی، روغتیائی کار کوونکی به دهغی د وینی څوڅاڅکی په یوی ښیښنی چه سلاید ورته ویل کیږی اواز اوبیا د جراثیمو د ښکندیدو د پاره رنګ کړی. هغه وروسته دا سلاید د مایکروسکوپ لاندی ګوری. ترڅو د ملاریا د پرازیتونو موجودیت تثبیت کړی. د پرازیتو د موجودیت د ښکندلو د پاره د وینی معاینه حتمی ده که چیری د وینی معاینه ځند یږی نو بیا باید ناروغ ته د ملاریا د ملو خوراک ورکړی شي.

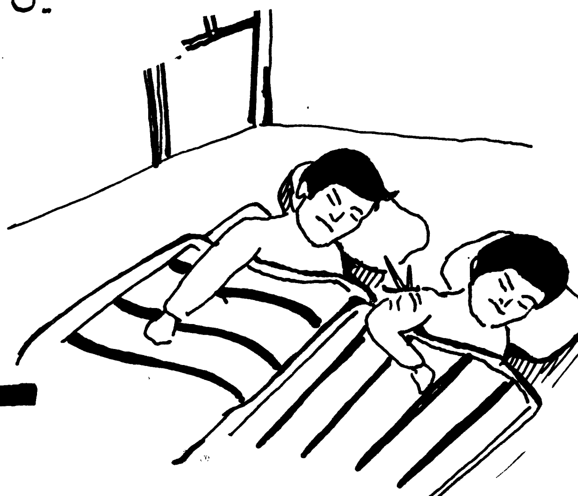




ماشی ناروغ سړی چیچي



انافیل ماشی



ککړه شوی ماشی روغ سړی چیچي



روغ سړی ناروغه
کیږی.

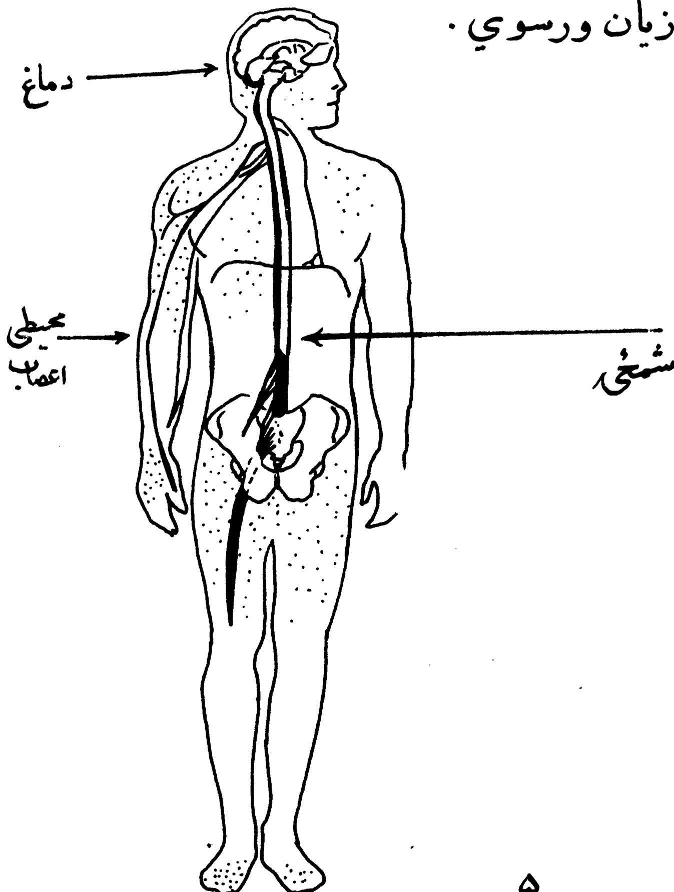
کوم حرکت چه د وجود په اراده او کنټرول کې نه وي .

- عصبي سیستم

الف - دماغ : د سر په کاسه یا کوپړۍ کښې موقعیت لري او د ټول وجود د کنټرول مرکز وي .

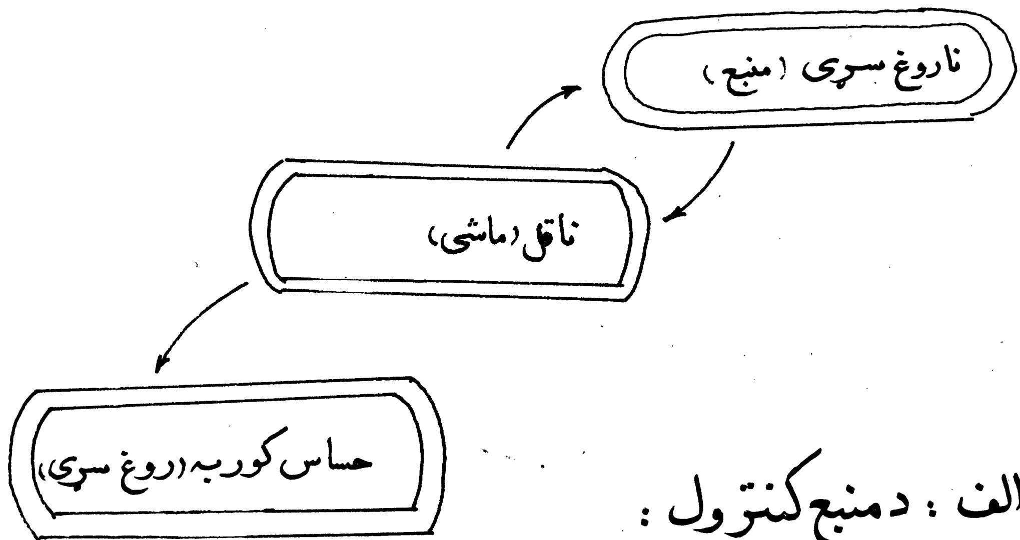
ب - شمځۍ یا شوکي نخاع : چه د ملا په تیر کښې موقعیت لري .

ج - محیطي اعصاب : کوم چه د وجود مختلفې برخې د مغز او ماغزه یا دماغ د وجود د مختلفو برخو سره وصلوي . د دې سیستم د هرې برخې زیان به د وجود د هغې برخې حسّیت او حرکت ته زیان ورسوي .



د ملاریا مخنیوی او کنترول :

(د سرایت د ځنځیر د کړیو ماتول)



الف : د منبع کنترول :

۱- د ناروغو کسانو پیژندل (د وینې معاینه کول)
۲- د ناروغو کسانو علاج :

- احتمالی علاج :

د دې علاج مقصد په وینه کی د جراثیمو د شمیر کمول او د ملاریا د ناروغی د تکلیف کمول دي. د دې مقصد د پاره د هر روغتیائی مرکز نخه وړیا کلوروکین گولۍ ترلاسه کولای شي. ستنو ته هیڅ ضرورت نشته.

- جذری علاج :

که چیری د ملاریا معاینه مثبته وی (په وینه کی د ملاریا پرازیت ولیدل شی)

نوناروغ نه باید د جراثیمو د بشپړو وژلو د ړمل ورکړی شی .

ب : د ناقل له منځه وړل :

۱- د ماشو د زیږندی د ځایونو له منځه وړل :

څرنګه چه ماشی د هیګو اچولو او زیږندی د پاره ولاړو اوبو ته اړه لری نو د ماشو د منځ ته راتلو د پاره تر ټولو ښه او موثره طریقه دا ده چه د ولاړو اوبو د ندونه وچ او یا ډک کړای شی (محیطی حفظ الصحه)

۲- د لاروا له منځه وړل :

- په هفته کښې یو ځل ولاړو اوبو د خاصو موادو په استعمال سره د لاروا وژل
- په ولاړو اوبو کی د تیلو اچول کوم چه لاروا او پوپا دواړه وژنی .

۳- د دواشیندلو په واسطه د لویو ماشو وژل :

ج : دحساس کوربه ژغورل :

- د ساتونکو جامو اغوستل
- د پشه خانی استعمال
- دکورونو په کوټو او دړوازو کی د جالیو استعمال
- د شړونکو مواد استعمال کوم چه د یوی له امله ماشی تیښتی ته مجبور وي .

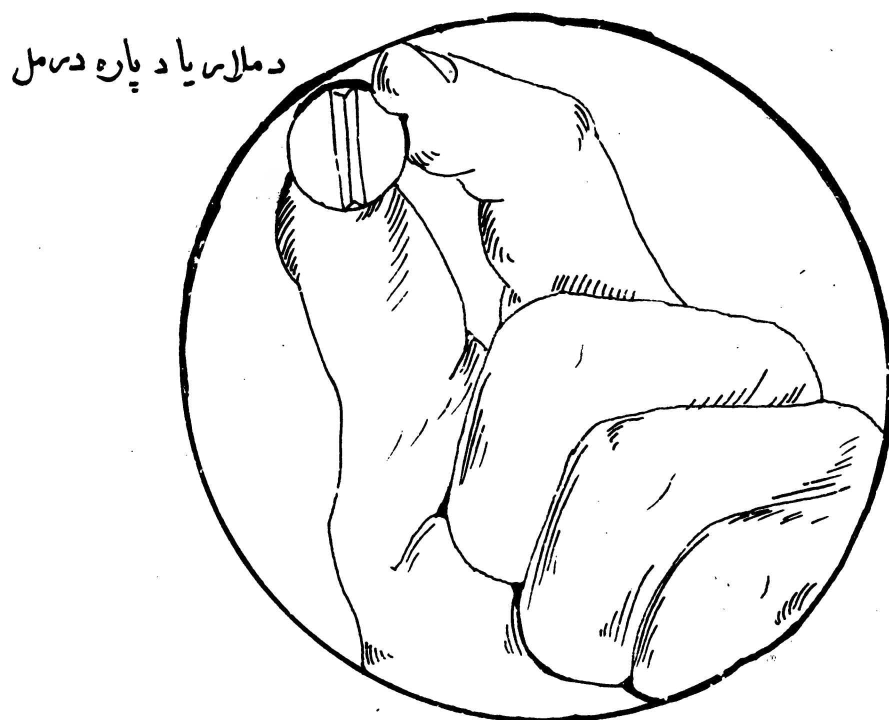
لنډیز

- ملاریا د یوه پرازیت له امله منځ ته راځي او د ماشو د چیچلو پواسطه خپریږي .
- ښځه ماشی په ولاړو اوبو کښې هګۍ اچوي کومې چه په لاروا ، پوپا او بیا په لوی ماشی بدلیږي .
- ښځه ماشی د ملاریا پرازیت د ناروغ سړي څخه روغو کسانو ته خپروي .
- کله چې څوک د ملاریا په ناروغۍ اخته شي نو تبه او لړزه لري او ساړه ورته کیږي .
- که څوک تبه او لړزه ولري نوځنډ د وینه د ملاریا د پاره معاینه کړي .
- د ملاریا پرازیتونه د مکروسکوپ په مرسته د ناروغ په وینه کې لیدلای شو .

د ملاریا مخنیوی :

- وینه معاینه کړئ .
- د کلوروکوین ګولۍ وخورئ .
- د روغتیائي کارکوونکې په لارښوونو عمل کوئ .
- د ماشو د زیږیدنې ځایونه وران کړئ ، د ولاړو اوبو ډنډونه ډک او وچ کړئ .
- د لاروا وژونکو موادو په استعمال سره د ماشو لاروای له منځه یوسئ .
- د سپرونکو مواد په استعمال سره ماشي لیرې ساتی .
- د ماشو د چیچلو نه د ژغورلو په غرض ساتونکي جامې اغوندئ .
- پشه خانه استعمالوئ .
- د کورکړکیو او دروازو ته جالۍ لګوئ .


د ملاریا مخنیوی
د منبع کنترول
د ملاریا د پاره د وینی معاینه

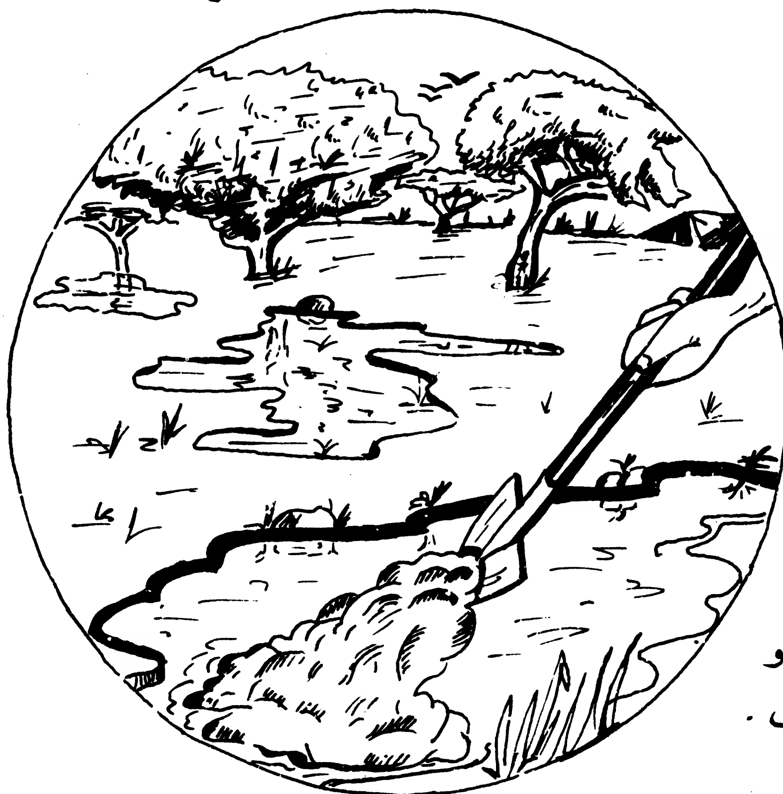

د ملاریا د پاره درمل

د ملاريا مخنيوی

د ماشو د زيږندی د ځايونو له منځه وړل



د ډنډونو وچول



د ولاړو اوبو او
ډنډونو ډکول .

د ملاریا مخنیوی

د ماشو د لاروا و له منځه وړل



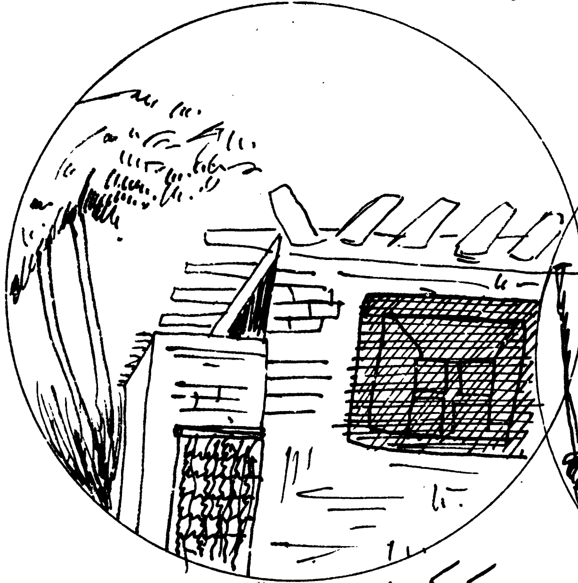
په ولاړو اوبو کې د لاروا د وژلو د پاره د درملو شنیدل .

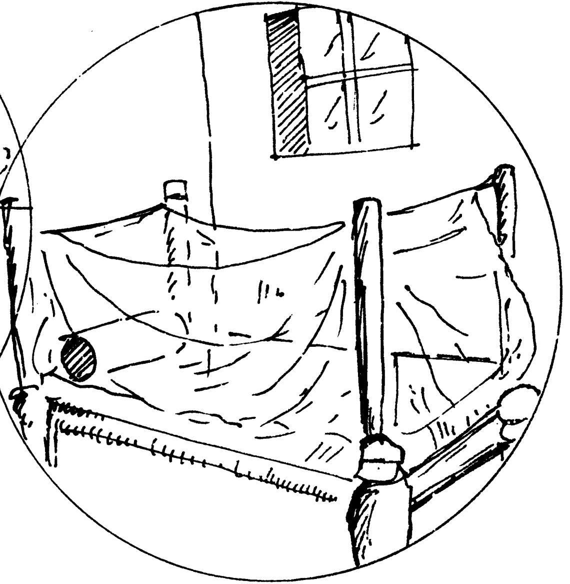
په ولاړو اوبو کې د تیلو اچول



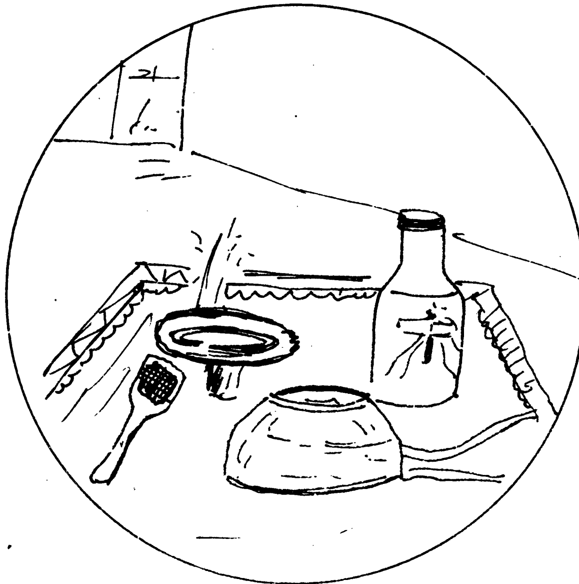
د کوټو دوا پاشي

د ملاريا مخنيوى
د حساس سرى ژغورل





کړکيو او دروازو کې د جالي استعمال



د شړونکو موادو استعمال کوم چه ماشي تښتوي .

چنجي :

دګېډې چنجي په ی سیمه کې ډېر زیات دي او ډاز ، راز ستونځې منځ ته راوړي د چنجو زیات ډولونه د ناروغ سړي په کولمو کې اوسیږي . چېرته چه هګۍ اچوي او دا هګۍ بیا د غایط موادو (غټو متیازو) سره بهر ته وځي د چنجو هګۍ د مایکروسکوپ په مرسته لید لای شو .

دګېډې ډېر عام چنجي په لاندې ډول دي :

۱- ګرد چنجي اسکریس) :

دا د ۲۰- ۴۰ سانتي مترو پورې اوږده (د ځمکې چنجو ته ورته) ګرد چنجي دي کوم چه په کوچنیو کولمو کې ژوند کوي .

۲- نري چنجي :

دا ډېر نري سپین تار توکي ته ورته دي . د شپې لخوا مونثه چنجي د مقعد نه بهر ته راوځي چېرې چه د هګیو په اچولو سره د مقعد د شاوخوا د خاربنت سبب کیږي .

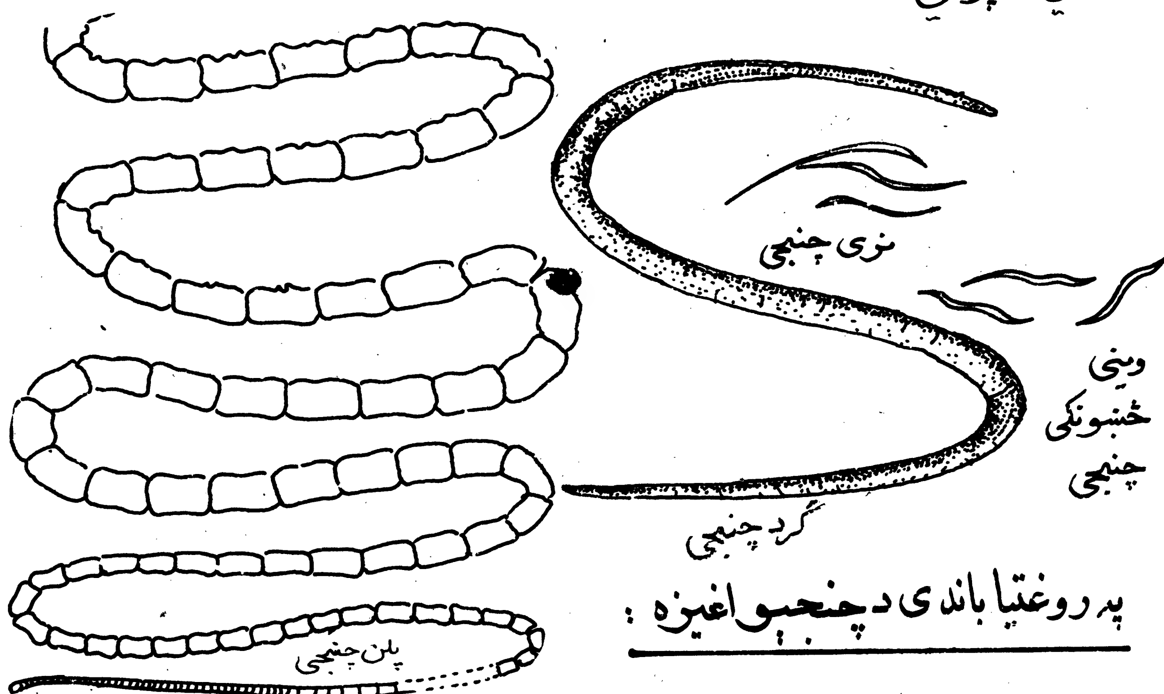
۳- کدو دانه یا پلن چنجي :

دا چنجي پلن او د کوچنیو قطعو د یو ځای کېدو نه جوړ شوي وي د دې چنجو مختلف ډولونه په ګېډه کې ژوند کولای شي . د غوا د غوښې د چنجیو په شان ځینې ډولونه ډېر اوږده وي ځو ځینې نور ډولونه خورا لنډ او د ۹ سانتي مترو په شاوخوا کې اوږد والی لري .

دپلنوچنجیو قطعات دچنجي دوروستي برخې پهلوري وده کوي کوم چه د هغیو ځغه په دکوکڅوړو بدلی او دشلیه وځخه وروسته خارجیږي.

۴- وینی ښنونکي چنجي :

دیوسانتي متر په اوږد والی داچنجي دکولمو په پاسنی برخه کي ژوند کوي د چنگکونو په استعمال سره داچنجي ځانونه دکولمو په دیوال پوري نخلوي او وینه روي (چوشي)



په روغتیا باندی د چنجیو اغیزه :

په وجود کښي د چنجیو دلږ شمیر له امله کومه نښه نه ښرگندیږي نو ځکه د نښو د ښرگندیدو په وخت کي د چنجیو شمیر ډیر زیات شوی وي.

— د چنجیو له امله د ناروغ وزن کمیدلای شي ځکه چه چنجی هغه خواړه مصرفوي کوم نه چه ناروغ سرې د خپلی ودی ، ژوند او کار د پاره اړه لري.

- که د چنجیو شمیر زیات وي نو د کیډي درد هم پیښولای شي. ځینې وخت د دې چنجیو توپ کولمې بندوي د کوم د علاج د پاره چه سملاسي جراحي عملیاتو ته اړه وي.

- ویښې ښسبونکي چنجي د ویښې د ښکلولد امله د ویښې کموالي منځ ته را وړي.
- نري چنجي د مقعد د شاوخوا د خارښت سبب کیږي.
- د چنجیو له امله اسهال او کانګې هم پیښیدلای شي.

د چنجیو تشخیص:

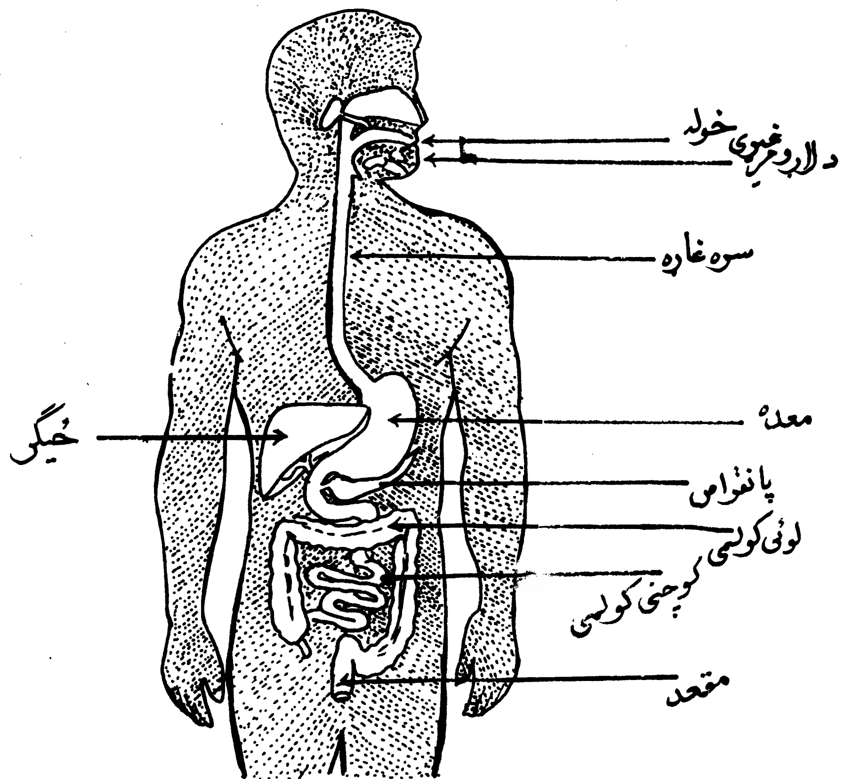
د کیډي چنجي په کولمو کښې هګۍ اچوي کومې چه په غایطه موادو کې د وجود څخه وځي که موږ د ناروغه سړي د غایطه مواد ونمونه معاینه کړو نو د چنجیو هګۍ او لاروا د مایکروسکوپ لاندې لیدلای شو کوم چه په آساني سره پېژندل کیدای شي.

د چنجیو د ژوند دوران (چنجي څرنګه خپریږي):

د چیچو زیږنده د بکتریاوو، ویرسونو او نورو جراثیمو سره توپیر لري. دوی د وجود په منځ کې تکثر نکوي، ځوکله چه دوی یوځل وجود ته ننوځي نو بیا هګۍ اچوي. کومې چه د غایطه موادو سره یوځای د ناروغ سړي د وجود څخه وځي. نور څاروي او انسانان بیا په مختلفو طریقو ناروغه یا اخته کیږي. د چنجیو هره دول خپل ځانګړي د ژوند دوران لري. د اسکریس او نریو چنجیو په صورت کې چنجي د ناولو خوړو او لاسونو په ذریعه د خولې له لارې وجود ته داخلیږي. پلن چنجي د اومې غوښې د خوراک له لارې او ویښې ښسکونکي

دهاضمي جهاز :

کله چه موږ خواړه خورو لمړی خولې ته ننوځي او بیا له یوه اوږده تیوب څخه تیریږي چه په مقعد باندې ختم شي . دغه اوږد تیوب په کوم کې چه خواړه میده ، ذخیره ، هضم او جذبیږي (هضمي کانال) په هضم کې د ځینو نورو مرستیالو غړو سره یو ځای د هضمي جهاز (سیستم) په نامه یادیږي . کله چه خواړه هضم شي نو هغه برخه چه استعمال شوې نه وي د بولو په شکل د مقعد له لارې بهرته وځي .



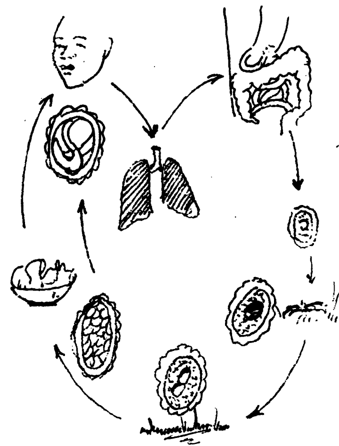
الف : جوړښت :

هضمي کانال له خولې نه پیل او د سرې غاړې ، معدې ، کوچنیو کولمو او لویو کولمو نه وروسته په مقعد ختمیږي . په دې کې د لاړو دغدو ، ځګر او پانکراس په نامه غړي هم شامل دي کوم چه د هضم سره مرسته کوي .

چنجي د پوستکي له لاري وجود ته داخليږي .

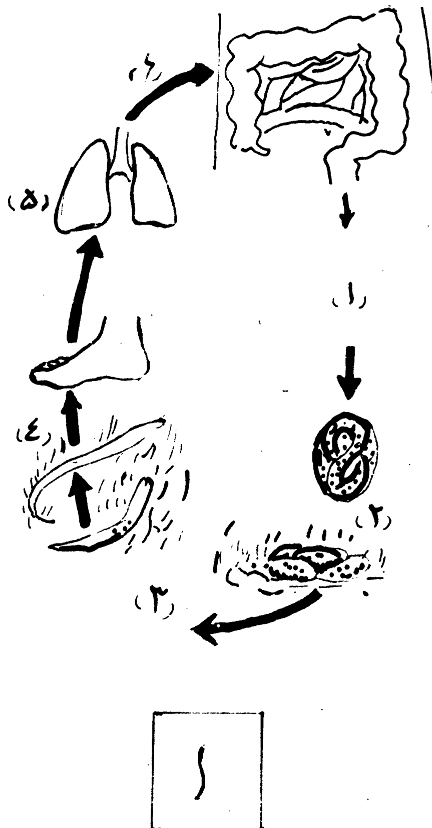
د اسکريس (ګردو) چنجيو د ژوند دوران :

۱- لوی چنجي په کوچنيو کولمو کې اوسيږي چيري چه دوی هګۍ اچوي .
۲- هګۍ د غايطه موادو په ذريعه د وجود څخه خارجيږي کوم چه خاوره او ترکاري ککړ والای شي .
۳- لاروا د هګۍ په منځ کې انکشاف کوي .
۴- هګۍ د ناپاکو شيانو د خوړو له لاري وجود ته داخليږي او کوچنيو کولمو ته رسيږي .
۵- لاروا د کولمو ديوال ته ننوځي او د ويني د دوران له لاری سږو ته رسيږي چيرته چه دوی وده کوي .
۶- لاروا يوځل بيا د وچي غاړی او معدی له لاري کولمو ته رسيږي او هلته لوی چنجي ته وده کوي .



د وینې ښسونکو چنجیو د ژوند دوران :

۱- لوی چنجي د چنګک په واسطه د نریو کولمو دیوال پورې نښتي وي .
۲- مونث چنجي په زیاته اندازه هګۍ اچوي کوم چه د غایطه موادو په ذریعه د وجود څخه خارجیږي .
۳- هګۍ په خاوره کې انکشاف کوي او په لاروا بدلیږي .
۴- لاروا د پښو د پوستکي له لارې د نوي کوربه وجود ته ننوځي .
۵- لاروا د وینې د دوران له لارې زړه او بیا سږو ته رسیږي .
۶- لاروا بیا وده کوي او د وچې غاړې ، خولې او معدې له لارې نریو کولمو ته رسیږي . چېرې چه وده کوي او بلوغ ته رسیږي .





د نریو چنجیو د ژوند دوران :

لوی چنجی په لویو کولمو کی ژوند کوي ، مؤنث چنجی مقعد ته سفر کوي او هلته هگی اچوي . دا هگی لاروا لری کومچه په خپله ناروغ او یا نور کسان په لاندی ډول اخته کولای شي :

الف : د مقعد د شاوخوا د گرولو نه وروسته ، خولی ته د گوتو د وړلو له لاری کوم ته چه پخپله د خپل ځان ککړول ویل کیږي .

ب : د خوړلو نه وروسته هگی معدی او بیا کوچنیو کولمو ته ورننوځي بیا د نریو (کوچنیو) کولمو په وروستی برخه کی بالغ چنجی ته وده کوي او د هگیو د پاره مقعد ته ځان رسوي .



(۱) چنجی مقعد ته کډ کوي

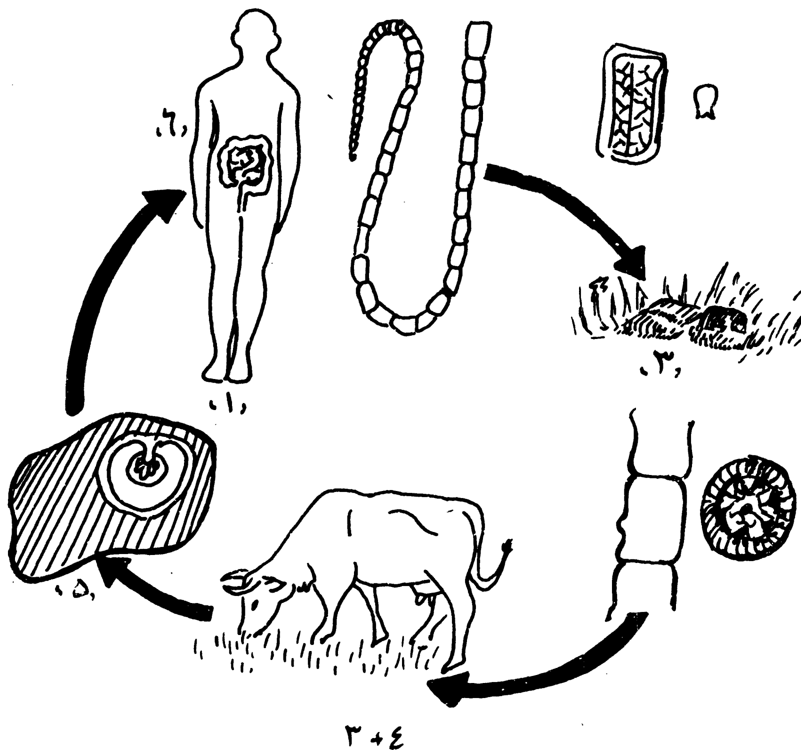
د نریو چنجیو خپریدل (پخپله د خپل ځان ککړول)

(۲) هگی اچوي

(۳) د هگیو خوړل

د پلنو چنجیو د ژوند دوران :

۱- بالغ چنجي د انسانانو په کولمو کی موندل کیږي .
۲- هګی د غایطه موادو په ذریعه د وجود نخه خارجیږي .
۳- هګی وابنه ککړوی کوم چه بیا غواګانی خوري .
۴- د غواګانو په کولمو کی لاروا وده کوي .
۵- لاروا وی د وینی جریان ته د ننوتلو نه وروسته عضلاتو ته ورل کیږي .
۶- د لاروا لرونکی غوښه انسانان خوري .
۷- لاروا د انسانانو نریو کولمو ته د رسیدو نه وروسته بالغ چنجي ته وده کوي .



دکیډي د چنجیو مخنیوي او کنترول :

۱- د چنجیو د ژوند د دوران د قطع کولو د پاره ټول غایطه مواد خاک انداز (تشناب) کی ځای په ځای کړئ.
۲- خاک انداز ته د تګ نه وروسته د ډوډۍ د خوړو او د ډوډۍ د تیارولو نه مخکښې لاسونه ښه مینځئ.
۳- خواړه د مچانو او دوړو څخه ژغورئ.
۴- ژر ژر لامبئ، د چنجیو د مخنیوي د پاره پاکوالی زیات اهمیت لري.
۵- نوکونه (په خاصه توګه د ماشومانو) لنډ وی.
۶- ماشومان په خاورو کی دلوبو نه ساتئ په خاصه توګه هغو ځایو کی چه په غایطه مواد و ککړ وي.
۷- ماشومان لوڅ پښی ګرځید و ته مه پرېږدئ.
۸- یوازی ښه پخه شوی غوښه خورئ.

توبرکلوز یا نری رنځ

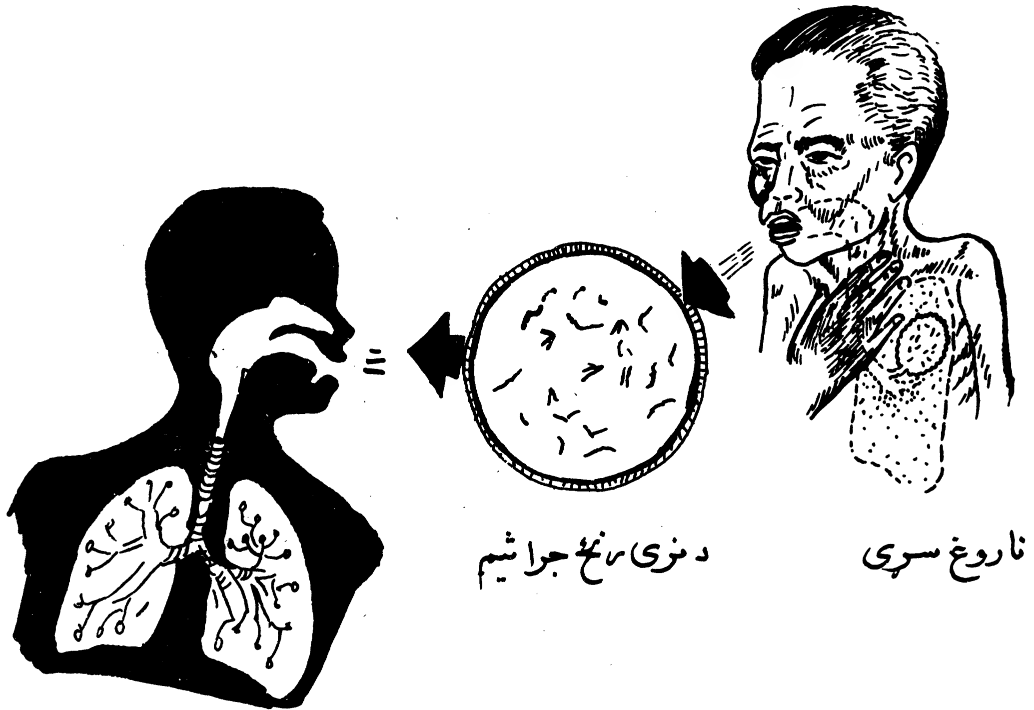
نری رنځ یا توبرکلوز څه شی دئ ؟ :

نری رنځ د اوږدې مودې یوه ناروغي ده چه د باسیل په نامه جراثیمو څخه منځ ته راځي . نری رنځ په هغو سیمو کې زیات وي چیرې چه خلک په گڼه گوڼه ژوند کوي او په ناقصه تغذیه او نورو ناروغیو اخته وي .
نری رنځ په آسانۍ سره له یوه سړي نه بل ته خپریدلای شي .

نری رنځ څنګه خپریږي ؟ :

د ناروغۍ د یوه ناروغ سړي نه نورو کسانو او ماشومانو ته خپریږي ځینې وخت د دې ناروغۍ جراثیم د غوا په شیدو کې وي که چیرې د اسې شیدې ونه ایشول شي نو جراثیم وجود ته ننوځي .
کله چه نری رنځ ناروغ ټوخیږي ، پرنجیږي ، لاړې توکي او یا خبرې کوي نو د هغې د لاړو کوچنی ذرې په هوا کې خپریږي او دا ذرې د نری رنځ جراثیم لري . د نری رنځ جراثیم د موم په شان پوښ (کپسول) لري د کوم په مرسته چه د وي خصوصاً د تیاره کوټو په خاوره کې د میاشتو ، میاشتو د پاره ژوندي پاته کیدای شي . که چیرې څوک په یوه داسې خونه کې بیده کیږي چیرې چه د نری رنځ جراثیم خپاره وي ، او یا په کور کې د اوسیدونکې نری رنځ د ناروغ سره مستقیم تماس ولري او د ناروغ ککړ شوې لوښي استعمال شي نو بنا ئې چه دا جراثیم د ساه اخستو سره سږو ته ورد ننه او ناروغه شي د یر کسان جراثیمو سره ککړ شوي وي خو د نری رنځ د ناروغ سره په تماس کې ټول کسان نه ناروغه کیږي .

تیاره کوړ وند ،کنه گوند ، ناقصه تغذی امید واری او د نورو ناروغیو موجودیت خلک د نری رنځ په وړاندې حساسه کوي .

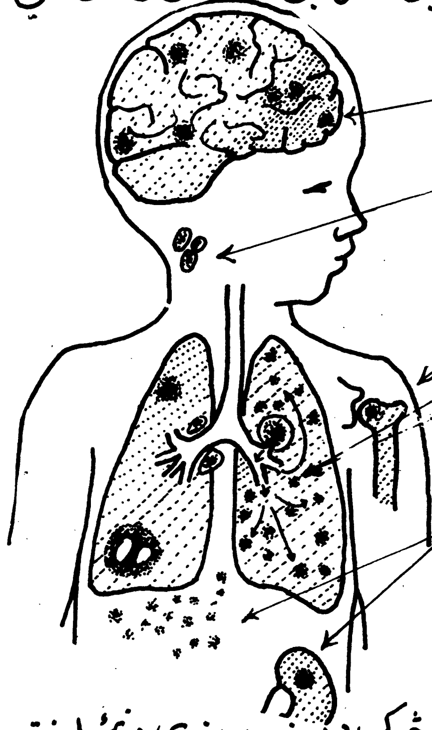


د نری رنځ د ناروغۍ نښې نښانې :

د پرخله یوازې سږې په نری رنځ اخته کیږي (د سږو یا سینې نری رنځ) .

— په دې صورت کې ناروغ ټوخیږي او دا ټوخی تر دوو میاشتو زیات دوام کوي ټوخی خصوصاً په سهار کې زیات وي .
— هغه وزن بایلي او د شپې لخوا نوی شان تبه لري .
— د سینې درد موجود او عمومي کمزورتیا منځ ته راځي .
— په ډیرو پرمخ تللو پیښو کې د ټوخي سره وینه راځي .

له سږو نه پرته د نري رنځ جراثیم د وجود هره برخه متأثره کولای شي.



- د مغزو د پوښ توبرکلوز
- د لمفاوي غدو توبرکلوز
- د هډوکو توبرکلوز
- د سینې (سږو) توبرکلوز
- د پښتورګو توبرکلوز
- د کولمو توبرکلوز

کله څوک د سږو نه پرته د وجود د نورو برخو په نري رنځ اخته وي نو په ندرت سره نور کسان اخته کولای شي، او دا ځکه چه د نري رنځ جراثیم د وجود نه وتلای نشي کله څوک د سږو په نري رنځ اخته وي د هغې په بلغمو کې د جراثیمو موجودیت د مکروسکوپ په مرسته معلومیدلای شي د نري رنځ د تشخیص کونجي د بلغمو په بیا بیا معاینه کې ده:

د نري رنځ علاج:

نري رنځ د علاج وړ دی او د ناروغ په وخت علاج ډیر اهمیت لري. نري رنځ د اوږدې مودې یوه ناروغي ده کوم چه په کرار کرار منځ ته راځي او پرمختګ کوي او له همدې امله د اوږدې مودې (یوه کال) علاج ته اړه لري منظم او دوامداره علاج د ناروغۍ تر ټولو مهم اړخ دی. د روغتیایي کارکوونکو یوه ستونځه دا ده چه ناروغ لږه موده وروسته د ښه کیدو احساس له امله دوا قطع کوي. په وجود کې د ټولو جراثیمو د وژل کیدو نه مخکښې د دوا بندول خطرناک وي دا ځکه چه پاتې شوي جراثیم د عامو استعمالیدونکو درملو سره مقاومت پیدا کوي او

قوی کیږي پدی ډول د ناروغۍ جریان دوام کړی او ناروغه بیا په نری رنځ اخته کیږي .

د نری رنځ مخنیوی او کنترول :

الف : د نری رنځ کنترول تر ممکنه حده پوری د نن یا تو ناروغانو د علاج پر بنسټ ولاړ وی له همدی امله د نوو ناروغانو د پیدا کولو د پاره د وامداره هلی ځلی او د پیژندل شوو ناروغانو د وامداره منظم علاج خوراڼ زیات اهمیت لري .
روغتیائی کارکوونکی باید متوجه وي چه د نری رنځ ناروغان تر توصیه شوی وخته پورې په منظم ډول درمل واخلی .

ب : په اروپا کی د نری رنځ د ناروغانو شمیر د جراثیمو د پیژندل (کشف) کید و او د مؤثرو درملو د جوړیدو نه دمخه کم شوی وُو . او دا ښائی چه د محیطی شرایطو په شان نور عوامل د نری رنځ په مخنیوی او کنترول کی اهمیت لری کله چه محیطی شرایط اصلاح شي نو د خلکو روغتیا ښه او نری رنځ کمیږي .
یا په بل عبارت سره نری رنځ د ژوند د شرایطو د خرابوالی او فقر له امله خپریږي . د حفظ الصحی ، تغذی او عامې روغتیا ښه والی یوازی د ډاکترانو او روغتیائی کارکوونکو نه بلکه د ټول ملت مسوولیت دئ .

ج : د نری رنځ سره د مجادلی نوری اری چاری په لاندی ډول دی :
١ - د ماشومانو واکسین (د زیږیدو نه وروسته بی، سی جی)
٢ - د نری رنځ د خپریدو په هکله روغتیائی تعلیمات :
— د ټوخی او پرنجی په وخت کی د خولی پټول .

- په سر پښې تف دانې کښې توکل .
- په لمرکې دلوښو وچول
- د بلغمو سول یا ښخول
- په کنه کوټه کې نه بېدېدل

۳ - د ناقصې تغذۍ مخنیوی .

په وخت او مکمل علاج د مخنیوي کونجي ده .

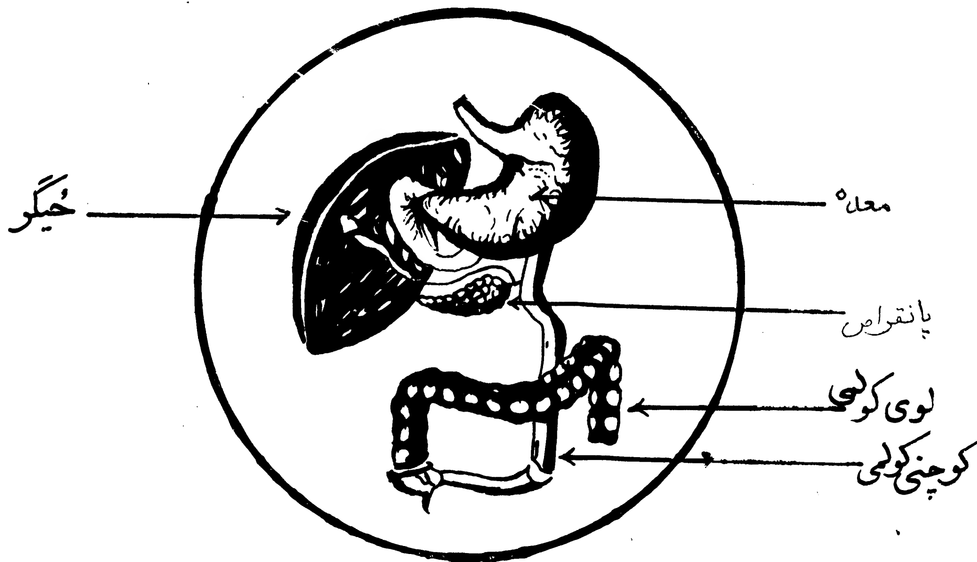
د نرۍ رنځ لنډیز

- نرۍ رنځ د جراثیمو له امله پېدا کیدونکي دا وږدې مودې ناروغي ده .
- د محیطي شرایطو په ښه کیدو سره د خلکو روغتیا ښه او نرۍ رنځ کمیږي .
- په ماشومانو کې د ناقصې تغذۍ مخنیوی د نرۍ رنځ مخنیوی سره مرسته کوي .
- د نرۍ رنځ تشخیص د بلغمو په معاینې سره کیږي .
- د نرۍ رنځ کنترول د ناروغانو د موندلو او علاج پر بنسټ ولاړ دی .
- د نرۍ رنځ په وخت علاج ډیر اهمیت لري .
- د نرۍ رنځ د پاره د اوږدې مودې علاج په کار دی .
- د درملو بې وخته بندول او نامنظمه علاج خطرناکه وي .
- د ناروغ د ټولې کورنۍ بلغم د وکتل شي .
- ماشومان واکسین کړئ .
- خلک په خاصه توګه د نرۍ رنځ ناروغان باید د ټوخي او پرنجي په وخت کې خوله پټه کړي . دوی دې په ځمکه لاړې نه توکي .
- په وخت علاج د مخنیوي کونجي ده .

ب: دنده:

کله چه خواړه خولې ته داخل شي نو دغابونو په مرسته ټوټې ټوټې او میده شي. غابونه د هضم په پیل کې خورا مهمه دنده لري نو ځکه د هغو ساتنې ته خاصه پاملرنه په کار ده (د شخصي حفظ الصحې برخه ولولئ) لاړې خواړه نرم او لمدوي او دا خواړه بیا وروسته د مرۍ غاړې له لارې معدې ته داخلیږي چیرې چه دا فرازات په مرسته د هغې هضم پیل کیږي. دا خواړه چه اوس د یوې ټینګې شوروا په بڼه وي - کوچنیو کولمو ته داخل شي چیرې چه د ځګر او پانګراس دافرازاتو په مرسته یو ځای کیدو د هغې هضم آسانه او جذب پیل کیږي.

یوازې د خوړو مایعه برخه جذب او جامده برخه کوم چه هضم شوې نوې د لویو کولمو له لارې د هغې دا وبو د جذبید ونه وروسته له وجوده خارجیږي دا د یولو یا غایطه موادو په نامه یادیږي. د روغتیا دپاره د غایطه موادو منظم خارجول اهمیت لري البته د ښه خوراک عادت، منظم فزیکي تمرینات او د زیاتو اوبو او مایعاتو څښکل په دې برخه کې مرسته کوي.





خلک په خاصه توګه د نري رنځ ناروغان باید د ټوخي خبرو او پرنجې په وخت خوله پټه کړي.

د پوستکي ناروغي

مقدمه:

د پوستکي زياتې ناروغۍ د حشراتو په شان طفيلي موجوداتو او يا بکتريا وو، ويروسو او فنجي په شان نورو جراثيمو له امله منځ ته راځي. ځيني يوازې پوستکي ته زيان رسوي په داسې حال کې چه د شري، نري رنځ او سفليس په شان د پوستکي نورې ناروغۍ ټول وجود متأثره کوي. پوستکي وجود ته د زيانمنو جراثيمو د داخليدو مخنيوی کوي. د پوستکي نخه د زيانمنو موجوداتو د ليرې ساتلو په غرض خصوصاً تود هواکې د ځان مينځل زيات اهميت لري. اوبه او صابون د پوستکي د ناروغيو مخنيوی کوي.

په دې برخه کې يوازې د کمپونو د پوستکي د يرې عامې ناروغۍ ذکر کوو. که چيرې د پوستکي ناروغي زياته او ياخ په زياتيدو وي نو طبي مرسته ترلاسه کړئ.

مرداردانی :



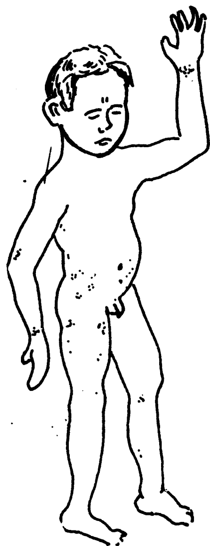
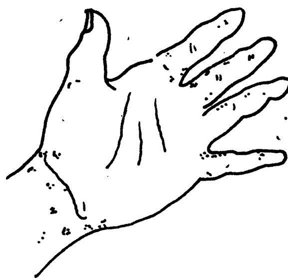
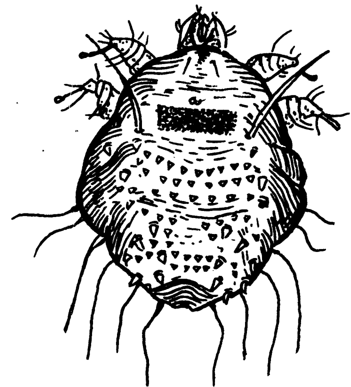
دا د پوستکي د خارجي برخې یوه عامه مکروبي ناروغي ده چه لږه موده دوام کوي . دی سره چټک خپریدونکي زخمونه منځ ته راځي کومچه ځلانده ژېړ رنګه قشر یا پوستکي ییسي او ځیني وخت په زوو اچرک ، لونه وي .
مرداردانی اکثره د ماشومانو مخ باندی دخولې شا و خوا ته څرګندیږي .

علاج :

- متاثره شوي برخه پاکوا و بوا و صابون باندی مینځئ . ماشوم په ورځ کي دوه ځل لمبوي .
- د دانو پوستکي یا قشر لیري کړئ .
- کچیري دانی د ماشوم په سر باندی وي نود سر ویښتنه ئې لیري کړئ .
- د پرمنګنات محلول یا بل هرهغه (موضعي انتي سپتیک یا انتي بیوتیک) درمل استعمال کړئ کومچه مود روغتیائي مرکز څخه ترلاسه کړی وي .
- د شخصي حفظ الصحي پر اصولو باندی عمل وکړئ ماشومان هره ورځ لمبوئ او د ماشوا وکټ ملوځخه ئې ژغورئ .
- په مردار دانو اخته ماشوم د نورو ماشومانو سره بیدید وا ولوبو ته مه پریږدئ .
- د ناروغئ د لمړیو نښو په څرګندیدو سره دهغئ علاج پیل کړئ .

جرب یا سکبیس :

دا ناروغي کنې ته ورته یوې کوچنې حشرې له امله منځ ته راځي کوم چه په لوڅو سترګو نشو لیدلای . دا کنه (منګوړه) د پوستکي په سوړو کې ژوند کوي او خصوصاً په شپه کې د خارښ سبب ګرځي . ګرول شاید د ککړ شوي زخم او زوو سبب شي .
د جرب خارښ لرونکي کوچنۍ پرسوبونه د ګوتو په مینځ ، د لاس د بند ګرد چاپیره - ښنګل او د جنسي غړو شاوخوا ته زیات وي .
جرب د ناروغ سره د پوستکي سره د تماس او یا د هغې په بستره کې د بیده کېدو او یا د هغې د جامو د اغوستلو له امله خپرېږي . دا عموماً په یوه وخت د کورنۍ په زیاتو غړو کې خپرېږي . نو ځکه که د کورنۍ یو تن جرب ولري نو د ټولې کورنۍ علاج په کار دی .

مخنیوي او علاج :

جرب د ټولې کورنۍ ناروغي ده . لدې امله پاکوالي زیات اهمیت لري .
- هره ورځ لامبه او جامې بدلوه .
- ټول کالي او څادرې و مینځه او لمر ته ئې غوړ وي .

- د بنزیل بنزوات په نامه درمل (کوم چې د روغتیائی مرکز ولوڅخه تر لاسه کیدای شي) په لاندې ډول استعمال کړئ :
- د شپې لخوا ځان په صابون ومینځئ او وچ ئې کړئ .
- د سرنه پرته ټول وجود باندې درمل پورې کړئ .
- سهار ټول وجود ومینځئ او پاکې جامې واغوندئ .
- دا کار د درې شپو د پاره هره شپه تکرار کړئ .

گرمکۍ (گرمۍ دانې) :

په ډیره توده هوا کې د خولې د غیرې بندېدو په نتیجه کې چه وجود باندې په خاصه توگه سینې، غاړې او تندي باندې خارښ لرونکې کوچنې دانې څرگندېږي اکثره دانې په تور و جراثیمو ککړېږي .

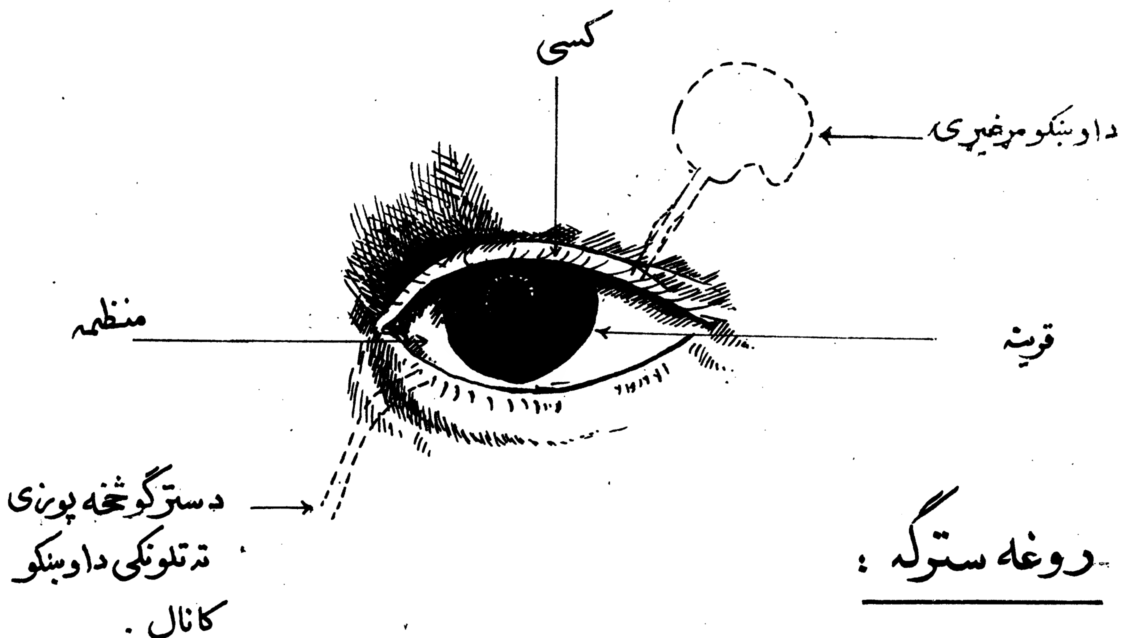
مخنیوی :

د گرمې په موسم کې زیات کالي مه اغوندئ ، د تور رنگ جامو څخه ډډه وکړئ . او پلوازې روښانه رنگونه اغوندئ .
- د خولو د میرغیرو د کانالونو د خلاص ساتلو په غرض ژر ژر لامبئ .
- ماشومان په لمر کې لوبو ته مه پرېږدئ .
- د دانو د بدیدو په صورت کې روغتیائي مرسته ترلاسه کړئ .

د سترګو ناروغي

مقدمه :

په افغاني مهاجروکي د سترګو ناروغي زياتي اوکله هم د ړنديدو سبب کيږي. د سترګو پردي ، کوکري اوشوکوري د معيوبيت خورا لوی دلیلونه وي .
د ړندیدو و زیات دولونه یا په مخنیوي او یا هم په وخت علاج سره ژغورل کیږي تاسي بايد برخه کي مرسته کولای شي که څېري ساده ناروغي په کور کي تداوي او سختي پيښي نږدي روغتيائي مراکز او يا د سترګو روغتون ته واستوئ .



روغه سترګه :

ــ د سترګو لید باید ښه وي .
ــ دواړه سترګي باید یوه لوري ته وګوري .
ــ سترګي او ډهغي بانه باید په آساني سره بند او پرانستل شي .
ــ د سترګو سپینه برخه (منضمه) باید سپینه وي .

- د سترګو کسې باید روښانه او ځلانده وي.
- دد واړو سترګو کسې باید په یوه اندازه، منظم او تور وي.
د نظر تدریجي یا ناڅاپي کمیدل د سترګو سوروالی، درد او شوکوري د سترګو د ناروغیو نښې نښانې دي.

د سترګو د ناروغیو اسباب:

د بکتریاوو او ویروسونو په شان جراثیم، د ویټامین اې کمښت، خارجي اجسام ننوتل، د وړې او لوګي د سترګو د ناروغیو عام دلیلونه دي.
تاسې ته په لاندې ډول د سترګو ناروغي پیښیدلای شي:
- که چیرې خپلې سترګې په ناولولاسونو وموښې.
- که سترګې د مچانو څخه ونه ساتې.
- که د لوګیو د ماتولو په شان د خطرناکو کارونو په وخت کې خپلې سترګې ونه ژغورې.
- که د مینځلو او یا لمبلو د پاره ناولې اوبه استعمال کړې.
- که په ناولې دستمال مخ وچ کړې او یا د رانجو عمومي سلائي استعمال کړې.



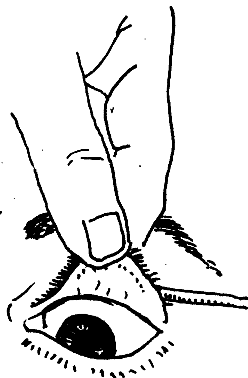
څه وخت باید روغتیائي مرسته ترلاسه کړي ؟

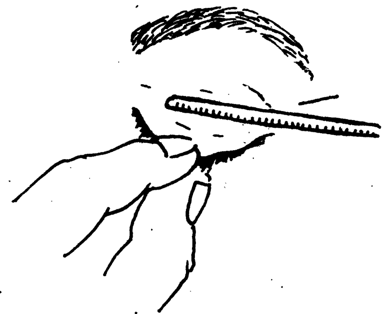
- د هرهغه تپ په صورت کي چه دسترګو ګاټي پري یا غوڅ کړي .
- کله چه دیوي یا دواړو سترګو نظر کم شي .
- کله چه په یوه یا دواړو سترګو کي زیات درد ولري .
- کله چه د سترګو التهاب سره یوځای زوه موجوده وي .
- کله چه د سترګود درد او سوروالي سره یوځای د سترګو روښانه برخه تته ، خړه یا نامنظمه وي .
- کله چه د خارجي جسم ویستل ناممکن وي .
- کله چه دکسوانداز ه سره توپېر ولري او یا د سترګو یا سر درد موجود وي .

دسترګي څخه دخارجي اجسامو د ویستلو طریقه :

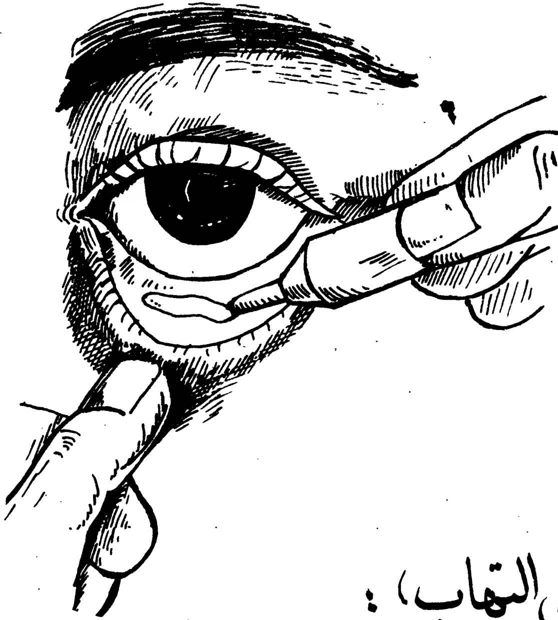
دیرځله پاکو اوبو سره وینځلو یا دیوه پاک دستمال په څنډه او یا لمدي پنبي - باندي د سترګو څخه شګه یا دخاورو ذري لري کولای شي . که چیري شګه یا خارجي جسم د سترګي د پاسني پوټس لاندي وي نو په یوه نري لرګي باندي دهغي د پورته اړولو نه وروسته ئي وګوري .

د سترګي د پوټس څنډه په دوو ګوتو کي ونیسي او په کراري لږ شان ښکته کش کړي .





او بیائې د لرګي لورې ته ورغبرګ کړئ . که چېرې شګه یا خارجي جسم په آسانی سره نه وېشل کېږي نو د سترګو د پوانتي بیوتیک مرهم د استعمال نه وروسته (که چېرې موجود وي) سترګه وتړي او روغتیائې مرستې ته رالیږل کړی .



ګلابي رنګه سترګه (د منظمی التهاب) :

په دې ناروغۍ کې سترګې ګلابي رنګه یا سرې وي ، سوځي د بېدېدو نه وروسته د زوو او افرازاتو له امله سره نښتي .

علاج :

سترګه په یوه لامده دستمال باندې پاکه او پرانیزئ د انتي بیوتیک مرهم د ترلاسه کولو د پاره روغتیائې مرستې ته وغواړي .

مخنیوی :

د سترګو دا ډول ناروغي ساري وي نو ځکه په ډېرې آسانۍ سره له یوه نه بل ته

خپریږي .
- ناروغ ماشومان رو ماشومانو سره لوبو او بیده کیدو ته مه پریږدئ .
- دیوه تن دمخ په دستمال یا څادر د بل چا مخ مه وچوی .
- سترګو سره د تماس نه مخکښي یا وروسته لاسونه مینځئ .
- د سترګو څخه مچان شړئ .
- ماشومان په ولاړو او ناولو اوبو کی لمبلو ته مه پریږدی .
- د رنځو د پاره ګډ سلائی مه استعمالوی .

کوکری (تراخم) :

کوکری د سترګو د اوږدی مودی مکروبي ناروغی ده چه کرار ، کرار زیاتیږی او د میاشتو یا کلونو پوری دوام کوی .
کوکری د تماس او یا مچانو پواسطه خپریږی . دا ناروغی په بی وزلو خلکو کی - چیری چه ګڼه ګوڼه زیاته وی حفظ الصحه خرابه د وری او مچان زیات او اوبه کمی وی دیر عامه وی .
دکوکرو له امله د سترګو معیوبیت ، سوء شکل او حتی رندیدل منځ ته راځی

نښي :

- دیوی یا دوو میاشتو د پاره د سترګو سوروالی او اوښکو سره پیل کیږی
- سترګی د پاسني پوښ پر منځ کی د فولیکولونو په نامه کوچنی کلابی رنګه پرسوبونه منځ ته راځی د دی دکنلو د پاره باید د سترګو پوښ پورته غبرګ شی .
- د سترګو سپینه برخه التهابی او پرسید لی وي .
- د قرنیي پاسنۍ برخه د ویني د کوچنیو رګونو له امله خړه وی .
- د سترګی د پوښ او قرنیي داغونه او د شکل بدلیدل کرار کرار پیښیږی .

- د سترګو بانه د سند لوري ته اوري کوم چه ترینه تخریښوي .
د سترګو پوښ توره ساتنه نشي کولای نو ځکه د نورو جراثیمو په مداخلې سره
روندوالي ته زیاتیږي .

مخنیوی :

په وخت او مکمل علاج نه یوازي داچه ناروغ د ړندیدو نه ژغوري بلکه نورو ته د
ناروغتیا د خپریدو مخنیوی هم کوي .
د شخصي حفظ الصحې او پاکوالي په اساسي لارښونو عمل کول زیات اهمیت لري
د مخ وینځل د کوکرو په مخنیوی کې زیاته مرسته کوي .

شوکوري یا د ویټامین ای کموالی :

د سترګو دا ناروغي د شپږ و میاشتو څخه تر پنځه کلنو ماشومانو کې زیاته وي دا په
خوړو کې د ویټامین ای د کموالي له امله منځ ته راځي . شنه سابه ، شنه ترکاري
او ژیړ یا سره میوه او ترکاري ، شیدې ، هګۍ ، ځګر او پښتورګي زیاته اندازه
ویټامین ای لري . د شوکوري نښه په تیاره کې لیدل او یا د نورو په شان نه نه
لیدل دي .
مور شاید متوجه شي چه ماشوم ئې تیاره کې زیات غوړځي . شوکوري کومه
وخیمه ناروغي نده د دې ناروغي علاج کیږي خو که علاج ئې ونشي نو د سترګو
وچوالي منځ ته راځي د کوم په نتیجه کې چه د سترګو سپینې برخې ځلا له منځه
تللې او ډیاتیدو په صورت کې د ړندیدو سبب کیږي .

مخنیوی او علاج :

د ژیړې میوې او ترکاري ، شنې ترکاري او سبوا و هګۍ ، شیدو او
ځګر په شان حیواني خوړو ، زیات خوراک سره د ویټامین ای د کمښت مخنیوی
کیږي .

ج : د هضمي جهاز ناروغي :

دکولمو د یرې ناروغۍ دچراثیمو له امله منځ ته راځي دا جراثیم د ناروغو کسانو په متیازو کې ترشح کیږي او د ناولو خوړو او بوله لارې زمونږ وجود ته ننوځي .

دکولمو د ناروغیو نښې نښانې په لاندې ډول دي :

- دګیډې درد :
- اسهال : کله چه غټې متیازې نرمې او خوځنده وي .
- پیچش یا په غټو متیازو کې وینه او بلغم .
- قبضیت :- کله چه غټې متیازې وچې ، کلکې او ژر نه کیږي .
- کانګې : کله چه د معدې محتوي بیرته د خولې له لارې راوځي .
- په متیازو کې چینجي .

دتنفس جهاز :

الف :- جوړښت :-

تنفسي سیستم د ساه ویستلو سره اړه لري دکوم په نتیجه کې چه اکسیجن او کاربن ډای اکساید (پاکه او ناپاکه هوا) بدلیږي .

د سا راکښلو په وخت کې اکسیجن د هوا سره وجود ته ننوځي او کله چه سا ویستل کیږي نو بدله شوې هوا (کاربن ډای اکساید) بهر ته وځي .

په تنفسي جهاز کې لاندې برخې شاملې دي :

١- پزه

٢- وچه غاړه

٣- سږي

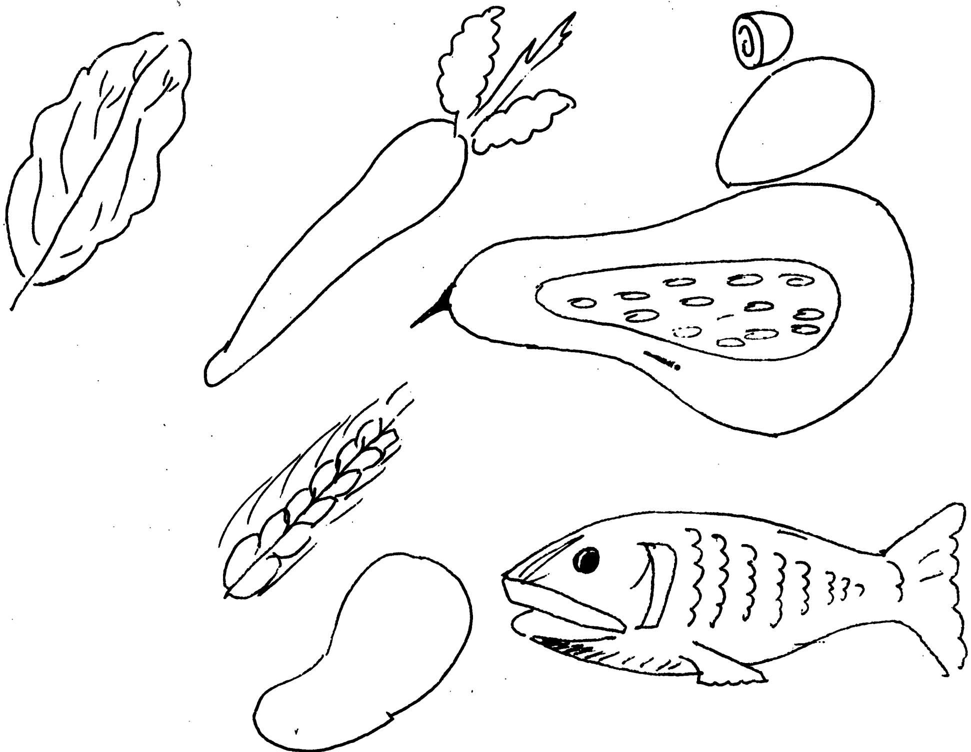
د ویټامین ای د کمښت د مخنیوي د پاره :

د امکان په صورت کې ماشوم ته تر دوو کلو د مور شیدې ورکړئ .

- د لمړینو شلو ورځو ماشوم ته و روسته ویټامین ای لرونکې نرم خواړه پیل کړئ .

- که ماشوم عادي خوراک سره کافي ویټامین ای نشي اخستلای نو د خپل محلي مرکز څخه د ویټامین ای کپسولونه ترلاسه کړئ .

- که ماشوم کې شوکوړي څرګندیږي نو ویټامین ای کپسولونه ورکړئ .



څلورم فصل

خواړه

موږ ولې خوړو ته اړه لرو؟

خواړه یوازې دګیډې د ډکولو او لوږې د وژلو دپاره نه بلکه زموږ وجود دکار، ودې او روغ پاته کیدو دپاره هم خاصو مغذي موادو ته اړه لري.
لدې امله باید په کافي اندازه سم خواړه واخلو.
زیات ماشومان په ناقصه تغذي لدې امله نه دي اخته چه ګوندې دوی پوره خوراک نه کوي.
بلکه د دوی د ناروغۍ علت د سم خوراک نشتوالی دئ کوم ته چه د دوی وجود اړه لري
یا په بله ژبه دوی په ډکه ګیډه د لوږې مري.

دخوړو مختلف ډولونه:

ټول خواړه له غذائي موادو څخه جوړ شوي. د روغ پاته کیدو او ودې د پاره باید په کافي
اندازه د اغذائي مواد تر لاسه کړو.

د مختلفو غذائي موادو ډولونه په لاندې توګه دي:

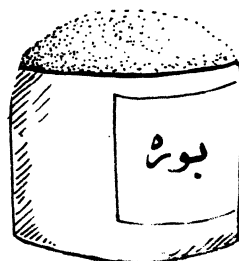
۱ - طاقت بخښونکې خواړه،

کار بوهایدریت، قندي مواد، غوړ او تیل د طاقت یا انرژي بخښونکو موادو
په نامه څکه یادیږي چه دا زموږ د وجود د تودوخې، کار، ګرځیدو او نورو -

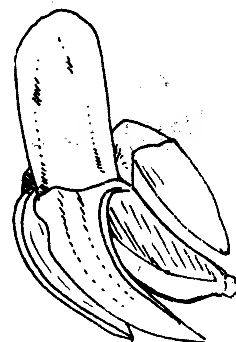
فعالیتونو دپاره د اړتیا وړ انرژی یا طاقت برابر وي .

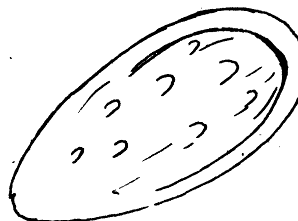
قندي مواد

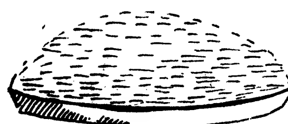
بوره او ګوره
شهد
دوډی
وریجې
کچالو
کېله









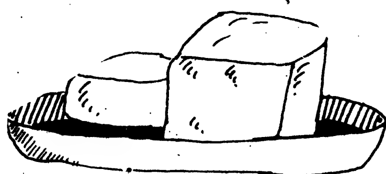




غوړ او تیل

غوړي
نباتي تیل
کوچ









۲- د وجود جوړونکې خواړه :

هغه خواړه چې زیاته اندازه پروتین ولري . د وجود د جوړونکو خوړو په نامه ځکه یادیږي چې زموږ غوښې ، پوستکي ، نوکان او نور وغړي د پروتینو څخه جوړ شوي پروتین د حجراتو د ترمیم ودې او ناروغیو سره مقاومت د پاره اساسي اهمیت لري پروتیني مواد په دوه ډوله دي : یو یې حیواني پروتین او بل یې نباتي .

حیواني پروتین ټول هغه شیان لري چې زموږ وجود ورته اړه لري خو دا ګران دي نباتي پروتین ښه دي خو د وجود د اړتیا وړ ټولې ضروري اجزاوې نلري له بله پلوه دا د حیواني پروتینو په نسبت ارزانه وي .

په مختلفو نباتاتو کښې د پروتین د مختلفو ډولونو کمښت وي ، که چیرې موږ د نباتي پروتینونو مختلف ډولونه سره ګډ او یا له شان حیواني پروتین ور زیات کړو نو د وجود د اړتیا وړ پروتین به مو پوره کړي وي .

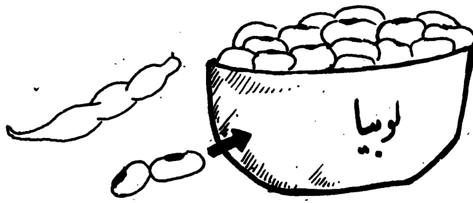
حیواني پروتین

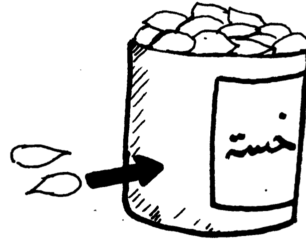
هر ډول غوښه
چرګ
کباب
هګۍ
شیدې
پنیر او د شیدو
نور محصولات

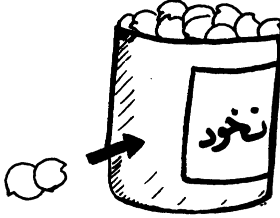
شیر

نباتي پروټين

لوبیا
نخود
غنم او نور حبوبات
زرې
شنه سرکاري

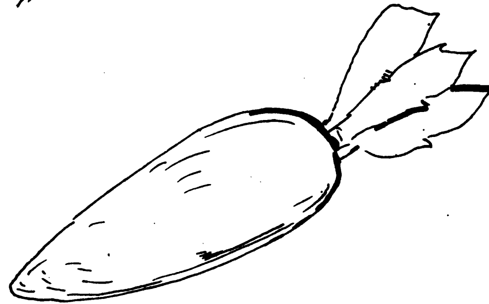












۳- ساتونکي خواړه :

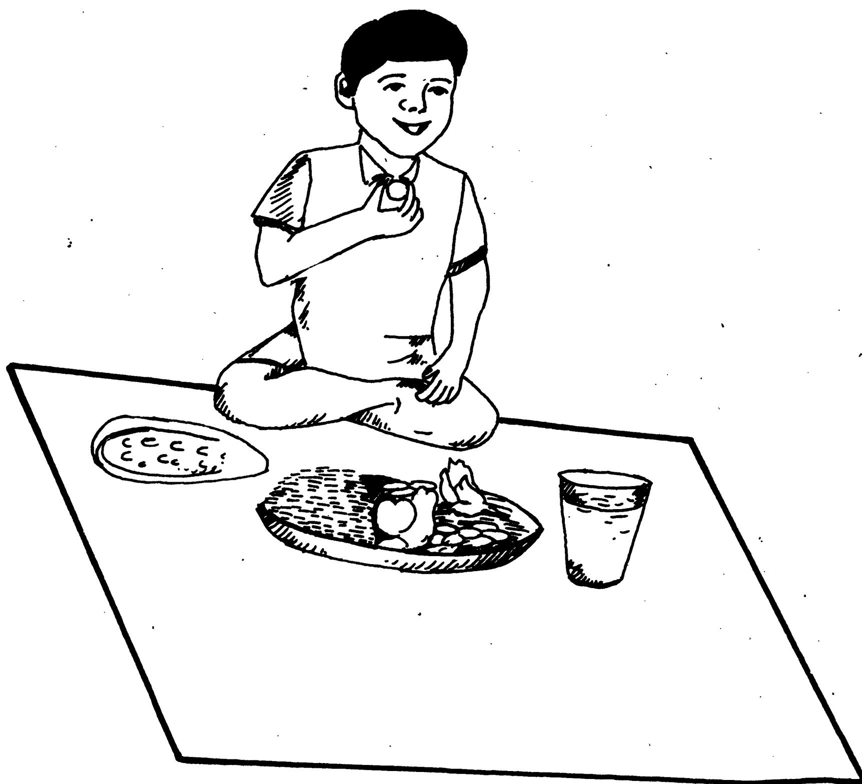
ویټامینونو او معدني مالګو ته ساتونکي خواړه ځکه وائي چه د انسانانو سترګې، پوستکي وینه او غاښونه روغ ساتي.

ویټامینونه او معدني مواد په لاندینو شیانو کې موندلای شو :

- هر ډول میوې کې په خاصه توګه تازه میوه کې.
- ترکاري کې په خاصه توګه زېړه او د شنو پاڼو لرونکي سرکاري کې.
- حبوباتو کې.
- حیواني پروټینو کې.

متوازن خواړه :

دلوبیانو د روغ پاتې کید و او د ماشومانو د ودې د پاره د وی د ټولو وارو د وجود جوړونکو (پروتیني مواد و)، ساتونکو (ویټامینونو او معدني مالګو) او طاقت بخښونکو (قندي او غوړو) موادو ته اړه لري.
په همدې شان د وی د هر ډول ځیني کافي مقدار ته ضرورت لري هغه خواړه چه د ټولو پورتني شیان په کافي اندازه ولري د متوازنو خوړو په نامه یادیږي.
د خوراک په هر وخت کې د متوازنو خوړو د ټولو ضروري نه دی خو لږ تر لږه هر ځل د دې د ټولو مغذي موادو څخه څه ناڅه خوړل ښکاره دي.



پام کوئ چه ماشومان مو په کافی اندازه جوړوونکی او طاقت بخښوونکی خواړه اخلی طبیعی وده دماشومانو بند خوراک ترټولو بنه نښه ده ، اودا په روغتیائی مرکز کی د ماشوم تللو (وزن کولو) سره کنټرولیږي د ماشوم د طبیعی یاغیرطبیعی ودی دکنټرول د پاره د روغتیا دلاری (ودی) کارتونه استعمالیږي .

دخوړو د ول او دهغی مقدار په دی پوری اړه لري چه مونږ څه د ول کسان یواوڅه د ول د نده ترسره کوو .



هغه کسان چه خاصو خوړو ته اړه لري :

امیدواره ښځی :

امیدواره ښځی د دوی په وجود کښی د وده کوونکی ماشوم د پاره اضافی خوړو ته اړه لري . په خاصه توگه کلسیم او اوسپنی ته .

۲- ماشومان :

ماشومان ځکه وده کوی زیات ځغلی او لوبې کوی نوځکه د وی زیاتو طاقت

بخښونکو او جوړونکو خوړو ته اړه لري.

۳- هغه میندی چه شیدی ورکوی :

د ماشوم د پاره د شید و د جوړولو د پاره اضافي خوړو ته اړه لري.

۴- ناروغه کسان :

د وجود د بیا ترمیمولو او د ناروغیو سره د مجادلی د پاره زیاتو خوړو ته اړه لري.

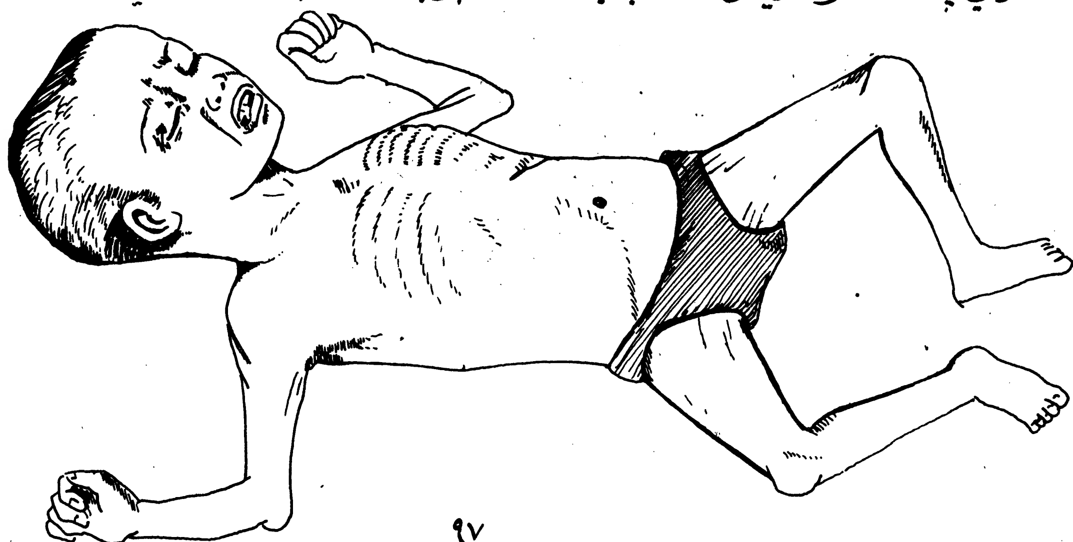
د ناقصي تغذی له امله پیدا کیدونکی ناروغی :

۱- د انرژی او پروتینو کمښت :

د مهاجرو په کمپونو کی د پنځو کلونو د کم عمر زیات ماشومان پدی ناروغی اخته دی.

دوی په آسانی په خاصه توګه سږی، نری رنځ او اسهال باندی ناروغه او زیات کسان ئی مری دا دول ماشومان ډیر نری او خوار وي، د دوی وجود وړوکی او مخ ئی د غمجن - زوړ سړی په شان وی د دوی ګیډه پړسیدلی او دوی تقریباً تل وږی وي.

دوي په خاصه توګه زیاتو طاقت بخښونکو او جوړونکو خوړو ته اړه لري.



۲- د ویټامین ای کموالی (شوکوری) :

د روغو ستر گو او سالم پوستکي د پاره ویټامین ای ته اړه ده. د اوېټامین د گازرو او ام په شان زیړې ترکارۍ او میوو نه پرته د پالکو په شان شنو سبزو کې مندل کېږي کوم چه شنې پاڼې لري د دې ویټامین کموالی د شوکورې سبب کېږي (د سترگو د ناروغۍ برخه وگوري)

۳- د اوسپنې کموالی (کمخوني) :

کمخوني په هغو کسانو کې ډېر پېښېږي لا ی شي کوم چه د وینو ځښېدو نکو چنجیو او یا ملاریا په شان ناروغۍ تېره کړې او یا د اوسپنې لرونکي خواړه نه خوري ځکه چه زموږ وجود د وینې د جوړېدو د پاره اوسپنې ته اړه لري د هگیو، شنې ترکارۍ او غوښې په شان خواړه او د منو په شان میوې اوسپنه لري.

۴- د مختلفو ویټامینونو کموالی :

د ترکاریو او میوې د نه خوراک له امله د ویټامینونو د کمښت په سبب د پوستکي ستونځې د اوریو وینې کېدل، د خولې او شونډو زخمي کېدل او نورې ناروغۍ منځ ته راځي.

۵- د ایوډینو کمښت :

د ایوډینو ډېر لږ مقدار په اوبو او ځینو خوړو کښې موجود وي. که د دې مقدار په خوړو کې کم وي نو د جاغور سبب کېږي.

د دې ستونځې سره د مقابلې د پاره د هغې مالگې خوړل ډېر اهمیت لري په کوم کې چه ایوډین گډ شوي وي.

۶- د فلورینو کمښت :

په اوبو کښې د فلورینو کمښت د غاښونو د چیچن کېدو سبب کېږي.

د ناقصې تغذې عوامل :

د ناقصې تغذې عوامل نیستي او د سم خوراک په ډکله ناپوهي ده د ناروغیو زیاتوالی او د روغتیایی آسانتیا ونشتوالي دا ستونځه لاپسې زیاتوي.
کله چې هم ناقصه تغذي د سم خوراک د کموالي مستقیمه نتیجه ده خو پدې برخه کې ځینې نور موثر عوامل په لاندې ډول دي :

- د زیږیدو په وخت کښې د ماشوم د وزن کموالي :
دا ډول ماشومان د مورد ناقصې تغذي په سبب کوچني وي او په ناقصه تغذي اخته کیږي.
د مور ددې حالت دلیل شاید د دوو ولادتونو په منځ کې د فاصلې کموالی، پرله پسې زیات ماشومان، د مور ناروغي او یا هم دامیدوارۍ په وخت کې د خوړو په هکله د هغې ناپوهي وي.

- د نرم خوراک په پیل کولو کې ځنډ :
کله چې هم د مور شیدې د ماشوم د پاره تر تولو ښه خواړه دي او باید تر دوو کلو- پورې ورکړې شي خو دا په ځان ګرې توګه د شلورو میاشتو نه وروسته د ماشوم غذائي اړتیاوې نه پوره کوي. له همدې امله باید د شلورو میاشتو نه وروسته په خوراک کې نرم- خواړه علاوه او د ماشوم د عمر زیاتید وسره سم ئې مقدار زیات شي او کنه نو- ماشوم به په ناقصه تغذي اخته شي.

- د مور شیدو په ورکولو کې مشکلات او یا د چوشک استعمال.
- مکرروې ناروغي په خاصه توګه مکرر اسهال او ساري.
- غبرګوني ماشوم.
- په کرائو د کافي خوراک نشتوالي :
د ماشومانو ګیډه کوچنۍ وي او هرځل لږ خواړه خوري. په ورځ کښې درې ځل خواړه

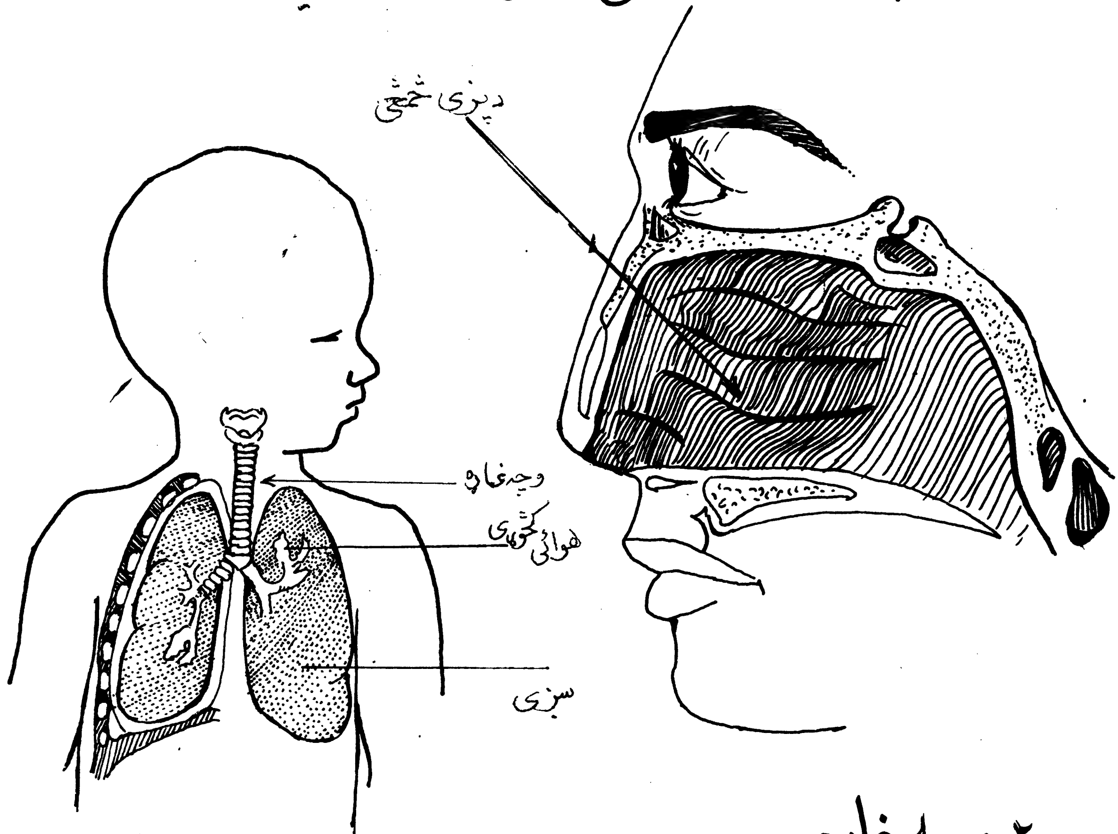
ب :- دنده :

دتنفسی سیستم هر برخه څلور جلا دنده لري :

۱- پزه :- دا د هوا د پاکولو، تودولو او لمدولو وظیفه پرغاړه لري

د پزې ویښته د هوا نه دوړې او چراثیم پاکوي او هغه نه پریږدي چې سږو ته ننوځي. د پزې موږ د ساه ویستلو په وخت کي څکه استعمالوو چې دا هوا فلترا و پاکوي.

په پزه کي د ننه خټخي هوا تود او لمدوي.



۲- وچه غاړه :-

دا هغه نل دی چې هوا سږو ته رسوي دا سږو ته د رسید و مخکښې په دوه برخو ویشل کیږي چې هره برخه ئې یوه سږي ته ځي او بیا په نورو ډیرو برخو ویشل کیږي.

دوهم فصل: روغتیا او ناروغي :

د

و

پنځم فصل : محیطي حفظ الصحه

دافغانی مهاجرو دپاره داطریش دمرستو کمیټه

وقایه له معالجې نه ښه ده



دهغولپاره چه خاصې پاملرنې ته اړه لري

دښوونځیو د روغتیائي ږده کړو دپاره تعلیمي نصاب

ډاکټر عبدالرحمن زماني

گابي شتاینر - ایدر

پېښور - پاکستان

۱۹۸۸ ع کال

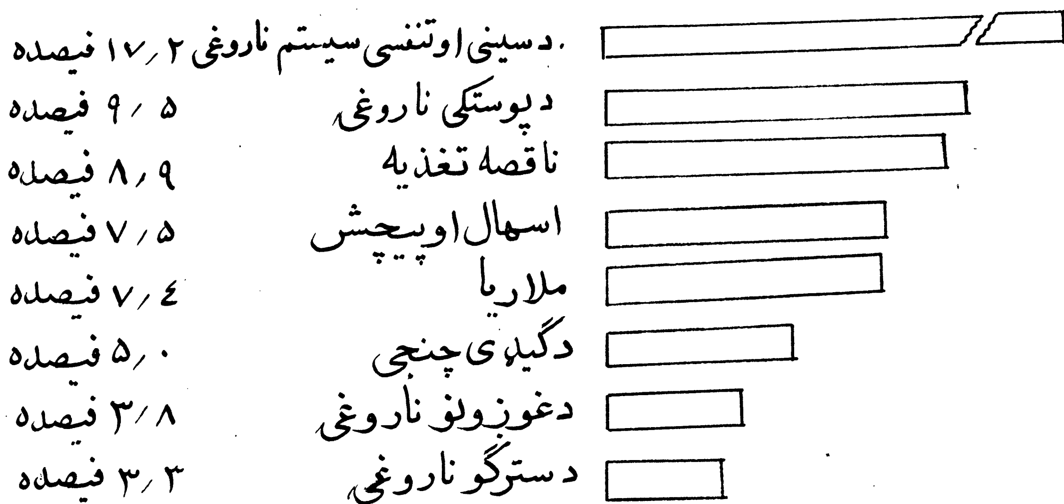
دوهمه برخه

روغتیائی تعلیمات او درسی پلانونه

مقدمه

په افغاني مهاجرو کې د مکروبي او پرازيتي ناروغيو سره يوځاى د ناقصې تغذيئ او کم خوني خورا زياتي پيښيږي د دوى د ژوند د سطحې د ټيټوالي او د عامه مرستو د نيمګړتيا ونښکارندوي دي.

خير فزيکي چاپيريال، د کورونو، شخصي او محيطي حفظ الصحې خرابوالي ګڼه ګونه، د خلکو د پاکو اوبو کمښت، ناقصه تغذيه، بې خبري او غربت يې دي برخه کې مهم پوټنشيال عوامل دي. دا عوامل په خاصه توګه د ميندو او ماشومانو د ناروغيو او مړينې د زياتوالي مسوؤليت لري، دا ميندې او ماشومان ناروغيو ته د نورو کسانو په نسبت زيات حساسه دي او زموږ د اولس اکثريت جوړوي.
(په سلو کې له ۷۰ څخه تر ۷۵ پورې نفوس ښځې او ماشومان دي)



په ۱۹۸۷ کال کې د باغچې په کمپ کې وکتل شوو ناروغانو د ناروغيو د ول

که څه هم په اطرافو کې د اوسيدونکو محلي خلکو په نسبت د افغاني مهاجرو د پاره برابري شوې روغتيايي آسانتياوې ښې دي خو دا خدمات لا کافي ندي.
په هرو څلورو ماشومانو کې يوتن مخکښې له دې چه د پنځه کلنۍ عمر ته ورسيږي مړي، زياتئ په شلوېښتۍ او کوچنۍ توپ کې د هغو ناروغيو نه مړي چه د مخنيوي

ـ دوی دسبا ورځی لویان دی په خاصه توګه د آزادی د ګټلو او د هیواد د بیا آبادولو مسؤلیت دوی ته ور په غاړه دئ.

دا کتاب یوازی یو پیل دی. کوم چه ستاسو نظر یا تواره لری مونږ تاسی ته بلنه ورکوو چه په دی هکله خپل انتقادونه، نظرئی او پیشنهادونه مونږ ته را ولیږئ.

ډاکتر عبدالرحمن «زمانی»
ګابی شتاینر - ایدر

ورړ دي.

په ظاهره د دې حالت د ښه کولو د حل لاره د زیاتو پوهو ماهرینو په استخدام د زیاتو روغتیايي مرکزونو او روغتونونو په جوړولو، د زیاتو لابراتوارونو او تشخیصي اسانتیاوو په برابرولو، د نورو جراحي عملیاتو او بیرته په خپل حال کولو (احیای مجدد) مرکزونو په جوړولو کې ده. په بل عبارت د ټولنې دارتیا وړ روغتیایي اسانتیاوو برابرول پدې هیله چه ګوندې خلک به يې استعمال کړي او د دوی روغتیا به ښه شي.

خوسره له دې داسې ښکاري چه پورتنی د حل لاره به د افغانی مهاجرو د پاره ډېره ګرانه، غیر عملي او ناممکنه وي د دې سره خارجي مرستې، منابعو او خدماتو ته هیله او تکیه نوره هم زیاتیږي.

بله چاره داده چه د روغتیايي ستونزو او ناروغیو د پیښید و مخنیوي وشي دا مخکښنی له مخکښنی داسې عملیات دي چه مقصد يې د ناروغیو د پیښید و د امکاناتو له منځه وړل دي.

که چیرې داسې خاص اقدامات وشي چه خلک د روغتیايي اوګټورو کړو وړو او عاداتو پیروي ته تشویق شي، زیانمن عادتونه او رواجونه پریږدي نو د روغتیا د ښه کولو لارې د ناروغیو وقایه یا مخنیوي امکان لري یا په بل عبارت مونږ باید د ټولنې د روغتیايي ستونزو د لیرې کولو د پاره د پوهې او تعلیم له لارې نه استفاده وکړو.

د اوږدې مودې د پاره وقایه آسانه، ارزانه او ډېره اغیزناکه ده.

دا لاندې متل د خلکو د ژوند په بدلون کې د ښوونې اهمیت په ښه ډول څرګندوي:
که چیرې یوه سړي ته یو کب ورکړې نو د یو ورځې د پاره به موړ شي خو که هغې ته د کب نیول ور زده کړې نو هغه به د تل د پاره موړ کړې.

روغتیايي تعلیمات د روغتیا د ښه کولو او ساتلو د زده کړې جریان دي د روغتیا د پرمختګ سره او د هغو ناروغیو د کمښت سره رابطه لري چه د عادت له امله منځ ته راځي. هدف يې د ناروغیو په مخنیوي او د ښه ژوند په لارو چارو باندې د خلکو پوهول دي.

وقایه له معالجې نه بنه ده

دښوونځیود روغتیائی تعلیماتو دپاره درسی نصاب.

لمړۍ برخه : دمعلوماتو لنډیز

دوهمه برخه : روغتیائی تعلیمات او درسی پلانونه

مؤلفین : ډاکټر عبدالرحمن «زمانی»

گابی شتاینر - ایدر

دافغانی مهاجرو دپاره داطریش د مرستو کمیته

پېښور : پوست بکس ۴۸۹

پاکستان : ۱۹۸۸ کال

روغتیائي تعلیمات دزده کړي یا دهغې آسانولو معنی لري . دا روغتیائي پروپاګند یا تبلیغات ندي .

د تبلیغاتو او سنبالولو له لارې یو بد عادت شاید بدل شي خو که خلک بدي پوه شي چه ولې دوی باید ځینې خاص اقدامات ترسره کړي نو دوی به پرته له څه څارنې هم هغې ته دوام ورکړي . د هڅونې د تشویق د پاره د نږدې کید و یوه داسې مثبته طریقه ، په خلکو کې په ځان باندې اعتماد او اتکاء زیاتوي .

په تغذي د ماشومانو پالنې او شخصي حفظ الصحې پورې مربوطې ځینې ستونزې یوازې د زده کړې له لارې حل کیدای شي .

د ځینو ناروغیو کنترول د هغوی د سرایت د ځنځیر د کړیو د ماتولو د پاره د ځینو خاصو تدابیر وله لارې امکان لري (د مثال په ډول د اوبو تصفیه ، دخوراکي شیانو ساتنه ، د فضله موادو ځای په ځای کول ، د حشراتو له منځه وړل او نور .) .

د افغاني مهاجرو د پاره د اطریش د رستو په موسسه کې د روغتیائي پروګرامونو او محیطي حفظ الصحې (سنیتیشن) د وه پروژې روغتیائي تعلیمات ترسره کوي دا تعلیمات یا په انفرادي ډول او یا هم ځینې خاصو ګروپونو لکه د نرې رنځ ناروغانو امید وار ه میاندو ، د ښوونځیو ماشومانو او نورو ته ترسره کیږي .

د دې کتاب برابر ول په ښوونځیو کې د روغتیائي تعلیماتو د کیفیت د ښه کولو د پاره د دوام پروژو یوه ګډه هڅه ده . موږ باور لرو چه د ښوونځیو په زده کوونکو کې د روغتیا او ناروغیو په هکله د معلوماتو د زیاتوالي د پاره روغتیائي تعلیمات ضروري دي دا نه یوازې د دوی د پاره ګټور دي بلکه د دوی د والدینو د پاره هم اهمیت لري . د ماشومانو ښوونه ځکه اهمیت لري چه :

- هر څومره چه دوی کوچني وي هومره په ښو عاداتو باندې د دوي د بدو عادتونو بدلون آسانه وي .
- دوی روغتیائي پیغامونه خپلو کورنیو ته خپروي .
- دوی د سبا ورځې میاندي او پلرونه دي .

بسم الله الرحمن الرحيم

د دې کتاب د استعمال طریقه

د کتاب مقصد :

دا کتاب د ښوونځیو د روغتیائي تعلیماتو د پاره د یوه تعلیمي نصاب په ډول برابر شوی . د دې څخه په عمومي ډول ټول هغه کسان استفاده کولای شي کوم چه زده کړه ورکوي لکه د ښوونځیو ښوونکي او روغتیائي کارکوونکي .

د دې کتاب د استعمال طریقه :

د کتاب لمړی برخه د معلوماتو هغه لنډیز دئ چه د دولسم ټولګي یوه شاګرد باید د ښوونځي څخه د فراغت په وخت کې حاصل کړی وي دا په ورځني ژوند کې د ټولو هغو کسانو د پاره ضروري ابتدائي روغتیائي پیغامونه دي کوم چه په روغتیائي ډول ژوند کول غواړي .
د ښوونکو د پاره دا د دوی د خپلې مطالعې په غرض یو ماخذ دی . د دوی د زیاتو معلوماتو د پاره د توصیه شوو کتابونو یو لست هم ورکړ شوی مثلاً په پښتو ژبه هغه چه ډاکټر نشته او نور کتابونه .
که چیرې د درملو د اعتیاد په شان ځینې نورې داسې ستونځې وي چه په دې کتاب کې ذکر شوي نوي ، نو مونږ ګران ښوونکي د داسې موضوعاتو ښوولو ته تشویقوو .
د دې کتاب دوهمه برخه د ښوونکو د لارښوونې د پاره برابر شوې ده درسي پلانونه په عملي ډول تجربه شوي خو دا یوازې هغه مثالونه دي چه د مختلفو ټولګیو سره ئي سره باید تعدیل شي . ښوونکي

د دې پلانونو تغلولو ته مجبور نه دي بلکه مونږ دوی ته بلنه ورکوو چه د خپلو ابتکاري نظريو مطابق نوي داسې پلانونه جوړکړي.

تصويرونه :

دې کتاب سره يوځای د برابرشوي تصويرونو نسخه د ښوونځي اوزده کړې د اضافي موادو په ډول کارا خيستلای شي.

نظريات :

د ټولو هغو ښوونکو او روغتيائي کارکوونکو څخه د اکتاب استعمالوي هيله کوو چه که کومه غلطي سوې يا نظريات، پيشنهادونه او انتقادونه ولري نو مونږ ته يې را واستوي. مونږ به خوشحاله شوو که دوی مونږ ته د روغتيائي تعليماتو له امله د پيسند ونکو بدلونونو په هکله هم معلومات را وليږي. که چيرې څه درسي رسمونه ولري چه روغتيائي پيغامونه په ښه ډول څرګندوي نو لطفاً مونږ ته د هغې يوه کاپي را استوئ.

پته :

له کوم ځای چه د مؤلفينو اوسني پتې په ناڅاپي ډول بدليدونکې دي نو مونږ ته په لاندې پته خپل ليکونه راليږئ.

C/O AUSTRIAN RELIEF COMMITTEE
FOR AFGHAN REFUGEES
P.O.BOX 489 G.P.O PESHAWAR

داکتر عبدالرحمن «زماني»
ګابي شتاينر - ايدر

د مطالبو فهرست